

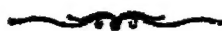
# A WONDERFUL HOUSE.

Ref No 31

એક અદ્ભુત ઘર

અને

તેનું જતન.

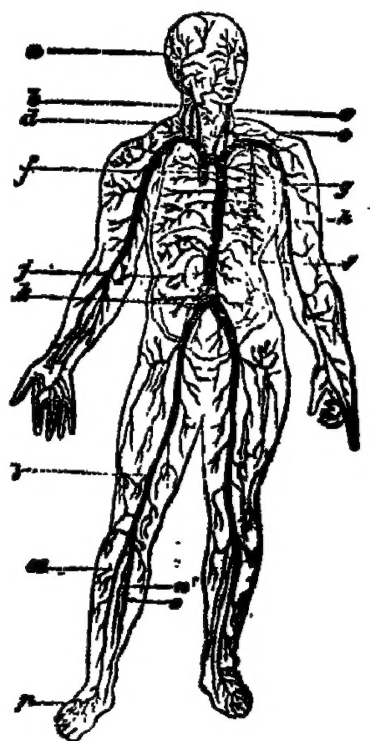


પ્રાથમિક શાળાઓ માટે

એક વાંચન યોગ્ય.

172  
કિંમત રૂ. ૦.૫૦.

૯૯૫૩૭



ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૌંપીરાષ્ટ્રિ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૧૫૩૭ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ સુઝ સુલભા ૫૨

વિષય મેઝ : ૮૪૪ : ૩ : ૪૭

# A WONDERFUL HOUSE.

એક અદ્ભુત ઘર

અને

તેનું જતન.

---

પ્રાથમિક શાળાઓ માટે

એક વાંચન ચોપડી.

---

મૂળ લેખક

એમ. મોડ એલન, એમ. ડી.

મધ્યપાનનિષેધક વૈજ્ઞાનિક શિક્ષણના અધ્યક્ષ.

ભાષાંતરકર્તા :

મણિલાલ સી. પારેખ, બી. એ.

પહેલી આવૃત્તિ : ૩,૦૦૦ પ્રત.

---

PRINTED AND PUBLISHED BY H. R. SCOTT,  
AT THE MISSION PRESS, SURAT, FOR THE GUJARAT TRACT  
AND BOOK SOCIETY, SURAT.

---

૧૯૨૪.

ગુજરાત વિધાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સોંપેલું

## અનુક્રમણિકા.

---

પ્રકરણ	વિષય	પૃષ્ઠ.
૧	એક અદ્ભુત ધર	૧
૨.	આપણા દુશ્મનો	૩
૩	બાગીચો	૬
૪.	બાજીના બે દ્વાર	૧૦
૫.	ધર બાંધવાના સાધન	૧૩
૬	ધટ્ટી	૧૭
૭.	રસોડું ..	૨૦
૮.	બધો અને તેમાથી નીકળતું જીવનદાથી અરાજ	૨૪
૯.	ધોળી	૨૬
૧૦.	તમાકુ અને ચોકી હવા	૩૦
૧૧	તાર-ચોરીસ	૩૨
૧૨	ચોકીદાર	૩૫
૧૩	શરીરથી ધરના બધારણ વિષે કંઈક વિશેષ ...	૩૯
	આરોગ્યને માટે મોઢે કરવાના નિયમ	૪૦

## પ્રકરણ ૧.

### એક અદ્ભુત ઘર.

એક માણસ હતો, જેને એક અતિ સુંદર ઘર અક્ષિસ તરીકે આપવામાં આવ્યું હતું. દુનિયાનાં બધાં સુંદર ઘરમાં આના જેવું એક પણ ન હતું. વળી આ ઘર એવું હતું કે તેને તેનો ધણી જ્યાં લઈ જવા ધારે ત્યાં તે લઈ જઈ શકતો હતો.

આ ઘરના મોઢા અ.ગળ બે આરીઓ હતી, જેમાંથી જગતમાં ચારે બાજુએ જોઈ શકાતું હતું. વળી આ આરીઓને કંઈ ગુકશાન ન પડ્યું એ એટલા માટે તેને નાનાં આર કરવામાં આવ્યાં હતાં અને તે કંઈ પણ જોખમ આવતાં આપોઆપ અંધ થઈ જતાં હતાં. વળી આ આરીઓ પાછળ એક નાનો કુંડ હતો, જેમાંથી પાણી બહુજ થોડું થોડું નિરંતર વહ્યાં કરતું અને એ આરીઓને સાફ રાખતું, જેથી બહારનો મેલ તેને લાગતો નહિ. આ યોજના બહુ ઉત્તમ હતી, કારણ કે આ આરીઓ માટે બહારનો મેલ બહુ જોખમકારક હતો.

કોઈને આ ઘરના ધણી સાથે વાત કરવી હોય તો તેને પોતાનું કહેવું પડ્યે રહેલાં બે દ્વારમાંથી અંદર મોકલવું પડતું, પણ ઘરધણીને કોઈ બીજાની સાથે વાત કરવી હોય તો તે આગળ રહેલા એક દ્વારમાંથી કરી શકતો.

આ આગલું દ્વાર મોડું હતું અને તે ઉઘાડતાંવેંતજ તેમાં રહેલી ચક્કીના ઉજળા સુંદર પથ્થર જોવામાં આવતા. આ ચક્કી ખોરાક દળવા માટે હતી. એમાં જે કાંઈ ખોરાક દળાતો તે રસોડામાં જતો અને ત્યાં તે રંધાતો અને તૈયાર થતો.

આ ઘરમાં એક નળ હતો, જે નિરંતર ચાલુજ હતો અને એ નળ-માંથી અનેક નાની નળીઓ આખા ઘરમાં આમતેમ પાથરવામાં આવી હતી. વળી તેમાં એક અદ્ભુત ધોબી હતો જે રાતદિવસ ધોવાનું કામ કર્યા કરતો. આ ધોબી એક પણ પણ વિસામો લેતો નહિ, તો પછી બે ચાર દિવસની રજા તો મ્માંથીજ લે!

ધરનો ધણી અંદર શું ચાલી રહ્યું હતું તે અંધુ જાણતો હતો, અને તે આ ધરના દરેક ભાગમાં પોતાના સંદેશા ટેલીફોન મારફત મોકલી શકતો. આ ટેલીફોનને ગ્રીણા રૂપાના હોય તેવા આશ્ચર્યકારક તાર હતા અને તે તાર ધરના મુખ્ય દિવાનખાનામાંથી પ્રત્યેક ઓરડાઓરડીમાં જતા. આ ધરમાં ચોટાદારો પણ હતા, અને તેઓ એ ધરનો નાશ કરવા ઇચ્છતા ધણા શત્રુઓથી તેનું રક્ષણ કરતા.

નવાઈની વાત એ છે કે આ ધર આવું સુંદર હતું, છતાં પેલા માણસે તેનું રક્ષણ કેમ કરવું તે વિષે કંઈ પણ વાંચવા કે જાણવાની પરવા કરી ન હતી. એ માણસ તો પાતાને કાવે તેમ કરવા અને પોતે રાજી રહેવા ઇચ્છતો હતો. આ કારણથી તેણે એ ધરના બરાબર સંભાળ લીધી નહિ, એટલુંજ નહિ પણ તેના દુશ્મનો તેને સંડેલાઈથી કબજે કરી લે એવું તેણે કરવા માંડ્યું. વળી તેણે વધારે ભુંડું તો એ કર્યું કે તેણે ચોટાદારોને કંઈક ઝમવું ખવડાવ્યું કે તેઓની આંખમાં અંધારી અંધાઈ ગઈ અને તેઓ એપરવા થયા. પરિણામે દુશ્મનો સંડેલાઈથી આવ્યા અને તેમણે એ ધરનો કબજો લીધો. આટલું કર્યા પછી તેમણે તેનું કાંઈ તેમ કર્યું અને આખરે તેનો નાશ પણ કર્યો.

હવે તમને આવું ધર મળે તો તમે શું કરો? જે માણસની ઉપર વાત કરવામાં આવી તેની માફક તમે એ ધરની સંભાળ રાખવામાં મેદરકાર બનો, કે તમે તેની બરાબર સંભાળ રાખો અને તેમ કરી દુશ્મનોથી તેનું રક્ષણ કરો! મને લાગે છે કે તમે તેની સંભાળજ લો, અને એ માટેજ મં આ નાની ચોપડી લખી છે. અને તેમાં તેનું કેમ રક્ષણ કરવું અને તેને દુશ્મનોથી કેવી રીતે બચાવવું એ જણાવ્યું છે. આ ધર તે શું છે એ તમે કદાચિત સમજી ગયા હશે. તમે જાણો છો કે આપણા સહુનાં શરીર એ એજ જાતનાં ધર છે, અને આપણામાંના પ્રત્યેકને આપેલું છે. આ ધર આપણને ઇશ્વરજ આપ્યું છે, અને તે તેને આપણાથી બને તેટલું ચોખ્ખું અને શુદ્ધ, મજબૂત અને નિરોગી રાખવા ઇચ્છે છે.



## પ્રકરણ ૨.

### આપણા દુશ્મનો.

આવા સુંદર ઘરનો નાશ કરવા માટે દુશ્મનો તત્પર છે એ આપણને પ્રથમ તો નવાઇભરેલું લાગે છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે કેટલીક વાર દુટ લોકો સારા માણસના દુશ્મન બને છે અને તેમને નુકસાન કરવા અથવા મારી નાખવા ઇચ્છે છે અને પ્રયત્ન પણ કરે છે આ બહુ ખોટું છે અને આપણે તો કદી પણ કોઈના દુશ્મન ન થઈએ.

વળી માણસજાતના બીજા પણ દુશ્મનો છે કે જેઓ હિન્દુસ્તાન દેશમાં ઘણાને મારી નાખે છે, જેવાકે વાઘ, વર, સાપ વગેરે. કેટલાક સાપ તો એવા ઝરી હોય છે કે તે કરડતાંવેંતજ માણસ મરી જાય છે. આવા સાપને તમે જોવા હશે. મેં તો જોયા છે. ઘણી વખત મદારીઓ તેમને પોતાની ટોપલીઓમાં લાવે છે અને તેમની પાસે ખેલ કરાવે છે. આ સાપના દાંત તેમણે પાડી નાખેલા હોય છે, જેથી તેઓ કરડી શકતા નથી. એમ છતાં આપણને તો તેમની પાસે જતાં બીક લાગેજ.

પણ હું તમને દુટ માણસો, કે સાપ, કે વાઘ, કે વર વગેરેની વાત કરવા ઇચ્છતી નથી. જે દુશ્મનો વિષે હું તમને કહેવાની છું તે જંગલમાં રહેતા નથી, પણ તમારા ગામ કે ગામડામાં માણસોની વસ્તીમાં રહે છે. આ વ્રાતની તમને ખબર નથી, ખરું કે? આ દુશ્મનો એવા નાના છે કે તમે તેમને નરી આંખે જોઈ શકતા નથી. તેમને જોવા માટે તમારે એક જાતના કાચનો ઉપયોગ કરવો પડે. આ કાચ વતી એ દુશ્મનો ખરી રીતે હોય છે તેના કરતાં સેંકડોગણા મોટા દેખાય છે. તેઓ એટલા બધા નાના છે કે તેમને આવી રીતે કાચથી જોવા છતાં તેઓ નાના બિંદુ અથવા નાની સળીઓ જેવા દેખાય છે.

નવાઈની વાત એ છે કે આ દુશ્મનો આપણામાંથી કોઈને મારી નાખે છે છતાં આપણે તેમને દૂર કરવા ઇચ્છતા નથી. આનું કારણ એ છે કે આપણે આ દુશ્મનોની હેયાતિ વિષે પણ જાણતા નથી, અને તેમની સામે કેવી રીતે લડવું એ વાત પણ જાણતા નથી.

આવા છેક નાના દુરમનો, જેને આપણે જંતુએ કહીએ છીએ, તે આપણા શરીરેપી ધરનો નાશ કેવી રીતે કરી શકે એ વિષે તમને નવાઝ લાગતી હશે ; પણ ખરૂં જોતાં તેમાં નવાઝ પામવા જેવું કશું નથી. તમે જાણો છો કે માણસો જીદા જીદા રોગથી મરે છે. હવે આ બધા રોગ જીદા જીદા જાતનાં જંતુઓ પેદા કરે છે. ઘણી વાર અજ્ઞાન લોકો એમ માને છે કે રોગ નસીબ કે કર્મથી થાય છે, અથવા કોઈની નજર લાગવાથી થાય છે. આ લોકો એવા રોગ ક્રિપ્ત કરનાર જંતુઓ વિષે કશું જાણતા નથી.

વળી બધી જાતનાં જંતુઓ રોગ ક્રિપ્ત કરે છે એમ પણ નથી, જોકે કેટલીક જાતનાં જંતુઓ તો કરે છેજ. આ જંતુઓ સર્વત્ર છે. જે હવા આપણે શ્વાસ વાટે લઈએ છીએ, જે પાણી આપણે પીઈએ છીએ અને જે દૂધ અને ખોરાક આપણે ખાઈએ છીએ એ બધામાં એવાં જંતુઓ હોય છે. આ જંતુઓથી દૂધ બગડી જાય છે, શાક અને ફળ વગેરે સડે છે અને રાંધેલું અનાજ ખરાબ થઈ જાય છે.

આ જંતુઓ ગરમ હવામાં એકદમ વધી જાય છે. ઉનાળામાં દૂધ વગેરે જલદી બગડી જાય છે આનું કારણ પણ એજ છે. પાણી કે દૂધ ઉકાળ્યે તેમાંનાં જંતુઓ નાશ પામે છે, અને એ જંતુઓનો નાશ કરવાજ કેટલાક લોકો આ વસ્તુઓ ઉકાળીને વાપરે છે.

કેટલાંક જંતુઓ ખોરાકમાં ને પીવાના પાણીમાં ધોવાથી આપણા પેટમાં જાય છે ને તેથી કોગળિયું, અતિસાર ને મરડો થાય છે.

બીજાં કેટલાંક જંતુઓ આપણે શ્વાસ વાટે અંદર ફેફસાંમાં લઈએ છીએ. આ જંતુઓ શરદી, ત્યુબેર્કીઆ (ત્રિદોષ), ક્ષય વગેરેનાં છે.

વળી કેટલાંક જંતુઓ કોઈ ધા લાગ્યો હોય તેમાં પ્રવેશ કરવાથી પણ ખરાબ છે, અથવાતો એ ધા વાટે તેઓ લોહીમાં પેસે છે. આ કારણથી જ્યારે આપણને છરી કે ચપ્પુ વગેરે કંઈ વાગે અને સડેજ પણ લોહી નીકળે ત્યારે આપણે એ ધાને તુરત ધોઈ નાખવો અને તેને સાફ રાખવો જોઈએ. વળી એવા ધા ઉપર કદી પણ મેલા કપડાનો પાટો બાંધવો નહિ, કારણકે એવા કપડા ઉપર પુષ્કળ જંતુઓ રહેલાં હોય છે, અને તેઓ એ ધા વાટે અંદર પેસી ઘણું નુકશાન કરે છે.

શીતળા માતા (બળીઆ)નાં કે ઝોરીનાં નંતુઓ જેમને એ રોગ લાગ્યો હોય તેમનો ચેપ લાગવાથી ફેલાય છે. આ કારણથી આવા દરદીઓને બીજા લોકોથી દૂર રાખવા જોઈએ.

વળી કેટલાક રોગ નાનાં છવડાં જેવાંકે મચ્છર, માંકડ, ચાંચડ, જૂ વગેરેના કરડવાથી ઉત્પન્ન થાય છે. આ નાનાં પ્રાણીઓ પ્રથમ જે માંદા હોય છે તેમને કરડે છે અને તેમનો ચેપ લઈ સાજા માણસને કરડતાં તેમનામાં એ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. પ્લેગ અને મેલેરિયા નામનો તાવ આ રીતે ફેલાય છે. આ કારણથી આવી જાતનાં છવડાંને દૂર રાખવા માટે આપણે આપણાં વસ્ત્ર, પથારી વગેરે કેવાં સ્વચ્છ રાખવાં જોઈએ! આ બધી વસ્તુઓને ચોખ્ખી હવા અને તડકામાં રાખવાથી તે નંતુઓ તેમાં રહી શકતાં નથી.

મેં તમને અહિં કેટલીક જાતનાં નંતુઓ વિષે કહ્યું છે, પણ આ નંતુઓ તો છેક સાધારણ છે. આ સિવાય બીજી ઘણી જાતનાં નંતુઓ છે, જે વિષે આ પુસ્તકમાં આગળ જતાં કહેવામાં આવશે.

પ્રકરણ ૩.

બારીઓ.

શરીરરૂપી ઘરની જે બારીઓની પહેલા પ્રકરણમાં વાત કરવામાં આવી છે તે આપણી આંખો છે. તમે એકબીજાની આંખો સામું જુઓ. એ કેવી સુંદર છે! વળી એ આંખને તમે ઉપરનીએ આમતેમ કેવી રીતે ફેરવી શકો છો તે પણ જુઓ. આવી બારીઓ કોઇના ઘરમાં તમે જોઈ છે ખરી કે? મોટા રાજ કે મહારાજના મહેલમાં પણ આવી બારીઓ તો હશેજ નહિ.

આપણા મગજ સિવાય આંખ એ આપણા શરીરનું સદૃશી વધારે અદ્ભુત અંગ છે. તમારા મોઝામાં કંઈ પણ મુકતાં તમને તેનો સ્વદ લાગે છે, અથવા તમારા હાથમાં કંઈ પણ લેતાં તમને અમુક પ્રકારના સ્પર્શનો અનુભવ થાય છે. આપણી પાસે થતા અવાજ આપણે સાંભળી શકીએ છીએ અને આપણી આંખ વતી આપણે હજારો અને લાખો માઇલ દૂર રહેલા સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા વગેરે જોઈ શકીએ છીએ.

આંખ એ અતિ કોમળ હૃદય છે, જેથી તેના રક્ષણ માટે ઘણી વસ્તુઓ રાખવામાં આવી છે. આપણે કુંડમાંથી નીકળતા જે પાણીની વાત કરી છે તે આંસુઓ છે. આ આંસુઓ આંખને ઘ્રાણ સાફ રાખે છે. વળી જે બાર કે પડદાઓની વાત કરી તે પોપચાં છે. આ પોપચાં જ્યારે સૂર્યનો કે બીજો કોઈ બહુ ઉજ્જળ પ્રકાશ આંખ સામે આવે છે, અથવા ધૂળ ઉડે છે, ત્યારે આપોઆપ અંધ થઈ આંખનું રક્ષણ કરે છે. આંખની પોપચાં એ પડદાઓ ઉપર રહેલી ડીનારીની માફક આંખ ઉપર પડતી ધૂળ કે રજને ઝીલી લઈ તેને આંખની અદર જવા દેતી નથી. આ ઉપરાંત આંખ ઉપરનું હાડકું તેને ઢાંકી દે છે અને તેમ કહી તેને હરકત પહોંચવા દેતું નથી. આપણે ઉંઘીએ છીએ ત્યારે પડદા પડી જાય છે, જેથી પ્રકાશ આંખમાં જઈ શકતો નથી.

તમે કદી કોઈ આંધળા છોકરાને જોયો છે? કદાચિત્ તમારા પદોશમાંજ અથવા ગામમાં કોઈ હશે. તમને તેને માટે દુઃખ લાગતુંજ હશે. ઘણી વખત ઇસ્પીતાલોમાં નાનાં બાળકોને અંધ થએલાં આપણે

જોઈએ છીએ. આ કેટલી બધી દુઃખની વાત છે! આ બાળકો બિચારો પોતાનાં માઆપનું મુખ પણ જોઈ શકતાં નથી, તેમ નથી ફૂટથી હરીફરી શકતાં. કે નથી દોડી કે રમી શકતાં. વળી તેઓ શાળામાં જઈ બહુ પથ શકતાં નથી.

અરેરે! આ કેવી ભંકર સ્થિતિ છે! અને વળી વિશેષ દિલગીરીની વાત તો એ છે કે આ બધાં આંધળાં બાળકોમાંનાં અડધાંની જે બરાબર સંભાળ લેવામાં આવી હોત તો તેઓ આંધળાં થાત નહિ. જે એમનાં માઆપ અસાન ન હોત અને જે તેમની સારવાર પ્રથમથીજ બરાબર થઈ હોત તો તેમની આ સ્થિતિ થાત નહિ. આ બધા લોકો એવી રીતે વર્તે છે કે જાણે આંખ બગાડવામાં એકેક રૂપીએ વેચાતી મળતી હોય!

એમ કહેવાય છે કે આ દેશમાં લગભગ પાંચ લાખ આંધળાં માણસો છે. આ બધા લોકોની સ્થિતિ કેટલી બધી દયામણી છે! તમારામાંનું કોઈ આંધળું ન થાય એ માટે આંખનું જતન કેમ કરવું તે માટે હું તમને કંઈક કહેવા લાગું છું.

તમારે અભ્યાસ કરતી વખતે દીવો બહુ સારો રાખવો. હિન્દુસ્તાનમાં આ પ્રમાણે કરવું મુશ્કેલ છે. કારણ કે ઘણા લોકો ગરીબાઈને લીધે સારી જતીને માટે જોઈએ તેટલો ખર્ચ કરી શકતા નથી. એને માટે સહુથી સારો ઉપાય એ છે કે રાત્રે અને તેટલા વહેલા સુવું અને સવારમાં વહેલા ઉઠી સૂર્યના પ્રકાશનો પૂરનો લાભ લેવો.

તોપણ રાત્રે અભ્યાસ કરતી વખતે તમારે દીવો એવી રીતે ન રાખવો કે ચોપડી ઉપર અંધારું પડે અથવા તમારી આંખ ઉપર જતીનો પ્રકાશ સીધો પડે. આ માટે જતા (ફાનસ કે લેમ્પ) ઉપર એવી રીતે કામળ કે કપડાનો છાયો કરવો કે ચોપડી ઉપર પ્રકાશ પડે અને આંખ ઉપર તે ન પડે. વળી કેટલીક વાર વાંચવા માટે પીઠ ફેરવી બેસવું, જેથી આપણી આંખ ઉપર સીધું અજવાળું ન પડે પણ ચોપડી ઉપર પડે. લખવામાં પણ અને તો આ પ્રમાણે કરવું. ગમે તે કરે પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે આંખ ઉપર જતીનો પ્રકાશ ન આવે, અને ચોપડી વગેરે જે વાંચતા હોઈએ તે અધારામાં ન રહે. વળી દિવસે તેમ રાત્રે તો ખાસ કરીને બહુ ઝીણું

અક્ષરવાળું અથવા ખરાબર છપાયું ન હોય એવું પુસ્તક કે પેન્સીલથી લખા-  
એલી નોટ વગેરે વાંચવું નહિ. તેમ કરતાં આંખને તાણવી પડે છે અને  
તે આંખને માટે નુકશાનકારક છે. વળી સુતા પડ્યા દિવસે કે રાત્ર વાંચવું  
નહિ. આથી તમે વાંકા વળી વૃદ્ધ જેવા દેખાઓ છો તેમજ તમારાં  
ફેફસાં ખરાબ થવાનો પૂરો સંભવ છે. વળી તેથી તમારા માથામાં અને  
આંખમાં પુષ્કળ લોહી જાય છે, જે તંદુરસ્તી માટે નુકશાનકારક છે.

કેટલાક લોકોને વાંચવા માટે પોતાની ચોપડી કે નોટ વગેરે બહુ દૂર  
અથવા છેક પાડે રાખવી પડે છે. આવા લોકોને ચશ્માંની જરૂર છે.  
કોઈ સારા ડોક્ટર પાસે આંખની તપાસ કરાવવી અને તે કહે તેવાં ચશ્માં લેવાં.  
આ ડોક્ટર જેવોતેવો નહિ પણ આંખનાં દરદોના સંબંધમાં સારી રીતે  
જાણુતો હોવો જોઈએ. વળી ચશ્માં પણ જેનેતેને ત્યાંથી નહિ પણ કોઈ  
સુપ્રસિદ્ધ ચશ્માંવાળાની દુકાનેથી લેવાં. અને ત્યાંસુધી આવાં ચશ્માં મુંબઈ  
વગેરે મોટા શહેરમાંથી કોઈ જાણીતા વેપારીને ત્યાંથી મગાવવાં. વાંચવા  
પછી માથું દુખવા આવે તોપણ એમ સમજવું કે ચશ્માંની જરૂર છે.

કેટલીક વાર લોકો બહુ દોડધામમાં લાગી જવાથી અથવા દારૂખાનું  
ફેડતાં આંધળા થાય છે. મને ખબર છે કે એક છોકરીની એક આંખ તેના  
ભાઈએ ફેડી નાખી હતી. આ ભાઈની ઇચ્છા તેમ કરવાની ન હતી, પણ  
છોકરાં રમતાં હતાં અને તેમાં તેના હાથમાંની લાકડી એ છોકરીની  
આંખમાં વાગતાં તેની એ આંખ ફટી ગઈ હતી. આ કારણથી તમારે  
લાકડીઓ વગેરેથી રમતાં બહુ સાવધાન રહેવું, અને હાથમાં છરી કે ચપ્પુ  
કે કાતર કે હોદ્દર કે પેન્સીલ કે પેન વગેરે રાખી બીજાની સાથે આજવું કે  
રમવું નહિ.

હિન્દુસ્તાનમાં આંખમાં તપોડીઆં ધણીને થએલાં જોવામાં આવે છે.  
આ રોગ એપી છે એ વાત લોકો જાણતા નથી, તેથી સંભાળ નથી રાખતા.  
કોઈ બાળકની આંખ આવેલી (સુજેલી) હોય છે અને તે જે પથારીમાં સુએ  
છે તેમાં બીજું બાળક સુએ છે; વળી તેમની મા પહેલા બાળકની આંખ ધોઈ  
બીજા બાળકની આંખ પણ એજ હાથે ધુએ છે. આ રીતે ચેપ ફેલાય છે અને  
એક ઘરનાં બધાં બાળકો અથવા વખતે બધાં માણસોની આંખ આવે છે.  
લોકો એમ માને છે કે આંખમાં થએલાં તપોડીઆં આપોઆપ મટી જાય છે

રી તેઓ તેની દવા કરતા નથી. પરિણામે પાંપણ આંખની અંદર જઇ નળ ડોળાની સાથે ઘસાય છે અને આંખરે અંધાપો આવે છે.

તમારી આંખ આવે ત્યારે તમારે ખીજથી દૂર રહેવું અને આંખને ૧૧૨ હાથ લગાડ્યા પછી તેમને ધોવા. વળી તમારો રૂમાલ કે હુવાલ જાને વાપરવા દેવો નહિ.

આંખ ખીજ રીતે આવે છે અને તે બહુ ભયંકર છે. આ કેટલીક : છેકે નાનાં બાળકોમાં જોવામાં આવે છે, અને તેનું કારણ એક જાતનાં ટુઓ છે આમાં આંખ સુજી આવે છે અને તેમાં પડ્ બરાય છે અને થોડા સમયમાં અંધાપો આવે છે આ રોગ પણ ચેપી છે, માટે બહુજ સંભાળ મવી. તમારો નાનો ભાઇ કે તમારી નાની બહેનને આ પ્રમાણે અંધાપો .વે એ તો તમે નજ ઇચ્છો, ખરૂંને? આવું થતાં તમારે એકદમ સારા ડૉટર પાસે જવું એટલે તેની દવાથી આંખ સારી થશે.

અને ત્યાં સુધી તમારે તમારી આંખનું મ:ખી, ધુળ, રજ અને સૂર્યના િજ નાખે એવા પ્રકારથી રક્ષણ કરવું.

વળી તમાકુ અને દારૂનું સેવન લાંબો કાળ કરવામાં આવે તો તેથી િખ ખરાબ થાય છે અને વખતે આંધળા થવાનો સંભવ છે.

આંધળા લોકોને વાંચતાંવખતાં શિખવવામાં આવે છે એ તમે કદા- ત જાણતા હશો. એમને જે અક્ષર વતી વાંચતાં શિખવવામાં આવે છે કાગળ ઉપર ઉપસાવેલા હોય છે અને તેઓ તે ઉપર પોતાની આંગળીઓ વીને વાંચે છે.

અકરણ ૪.

### બાળનાં બે દ્વાર.

વાતચીત કરી શકતાં ન હોય એવાં કેટલાંક છોકરાંને કેટલીક વાર ઈરૂપીતાલોમાં તેમની દવા કરાવવા માટે લાવવામાં આવે છે. ઘણી વખત માઆપ એમ સમજે છે કે આવાં છોકરાંની જીભમાં કેનું ખોડ છે, પણ ખરું જોતાં તેમના કાનમાંજ ખોડ હોય છે. આવાં બાળકો સાંભળી શકતાં નથી. હવે જો તમે વિચાર કરશો તો તમને આવમ પડશે કે જે સાંભળી ન શકે તે બોલી પણ ન શકે, કારણ કે બાળક કોઈ પણ સમ્બંધ ધણી વાર સાંભળે છે ત્યારેજ તે તે સમ્બંધને બોલી શકે છે. તમે આ ઘણી વર જોયું હશે અને બાળક બ્યારે “આ,” “આપા” વગેરે છેક સાદા સમ્બંધો પડેલીજ વાર બોલે છે ત્યારે તેનાં માઆપ કે ભાઈભાંડુને જે આનંદ થાય છે તે તમે અનુભવ્યો પણ હશે.

કેટલાક લોકો પોને સાંભળી શકતા ન હોય છતાં બીજાને બોલતા અને તેમના હોઠ ચાલતા ધ્યાનપૂર્વક જોઈ બોલતાં શીખે છે. આમ કરવું બહુ મુશ્કેલ લાગે છે, પણ હું એક એવી છોડીની વાત કરેવાની છું કે જેણે એથી પણ વધારે મુશ્કેલ કામ કર્યું છે. આ છોડીનું નામ ફેઝન કેવર હતું. આ છોડી બે વર્ષની થઈ ત્યાર પહેલાં તે આંધળી અને અડેરી થઈ હતી. તમે તમારી આંખ અને તમારા કાન ઘોડા વખત માટે બંધ કરી જુઓ. અને આખી જીંદગી તમારે એ પ્રમાણે રહેવાનું હોય તો તમને કેવું લાગે તેનો વિચાર કરો. આ બિચરી છોકરી બોલી કે વાંચી કે લખી કેમ શકે? એ તમને શું અશક્ય નથી લાગતું? પણ આ છોકરી પોતાની શિક્ષિકા બોલતી હતી ત્યારે તેના હોઠ પર પોતાની આંગળીઓ સખી ધીમે ધીમે બોલતાં શીખી. ત્યાર પછી તે ઉપસંજા અક્ષરો વાંચતાં શીખી, અને એવું એવું તેણે ઘણું અદ્ભુત કામ કર્યું. મને લાગે છે કે તેની શિક્ષિકા પણ તેન જેવીજ અદ્ભુત કામ કરનાર હશે, નહિ વાર?

કેટલીક વાર બાળકો સાંભળે છે, પણ યરાયર નહિ. આ બાળકો બાહુરાં છે એ તેઓ જાણતાં પણ નથી. કેટલીક વાર શિક્ષક એમ ધારે છે



કે તેઓ ઠોઠ છે. પણ ખરી વાત એ નથી. આ બાળકો શિક્ષક ને બધું કહે છે તે સાંભળતાં નથી, જેથી તેઓ મૂર્ખ દેખાય છે એક વખતે એક માણસે સૌ છોકરાંના કાન તપાસી જોયા હતા અને તેમ કરતાં તેને તેમાંનાં ચોથા ભાગનાં છોકરાં ચોડાંધણાં બહેરાં જણાયાં હતાં. આ ઉપરથી તમે જોઈ શકશો કે નિરાળમાં શિક્ષક ને કાંઈ કહે તે છોકરાં બરાબર સાંભળી શકે છે કે નહિ એ જાણવું જરૂરનું છે.

તમે પોતે બરાબર સાંભળી શકો છો કે નહિ એ તમારે જાણવું હોય તો કેટલાંક બાળકોને ભેગાં કરો અને તેમાંના કોઈએકના હાથમાં નાનું ધડીઆળ મૂકો, અને પછી તમે ધીમે ધીમે આધા ખસતા જાઓ. આમ કરતાં જે જગ્યાએ તમે એ ધડીઆળનો ટકટક અવાજ સાંભળતાં અંધ થાઓ તે બરાબર ધ્યાનમાં લો. હવે બીજાં છોકરાં તમારાથી દૂર હોવા છતાં એ અવાજ સાંભળી શકે તો માનવું કે તમે તેટલે અંધ બહેરા છો. આ બહેરાપણું કેટલીક વાર કાનમાં એક જાતનો મીણ જેવો પદાર્થ થવાથી, અથવા નાકની પાછળ વાદળી જેવો કાંઈ પદાર્થ વધવાથી થાય છે, માટે કાંઈ સારા ડાક્ટર પાસે તેનો ઉપાય કરાવવો.

કાનને બે ભાગ છે: એક તો બહારનો, જે આપણે જોઈ શકીએ છીએ, અને બીજો હાડકાની અંદર રહેલો છે, જે આપણે જોઈ શકતા નથી.

બહારનો ભાગ જુદા જુદા લોકોમાં કદ અને આકારમાં અમુક અંશે જુદો જુદો હોય છે. એ આપણી આસપાસ થતા અવાજને ઝીલે છે અને તેને વચ્ચે રહેલા નાના છિદ્રદ્વારા અંદર રવાના કરે છે. આ છિદ્ર નળી જેવું છે, અને તેને બીજે છેડે એક પાતળી ચામડીનું પડ આવેલું છે. આ પડને કાનનો પડો કહે છે. કોઈને કાન ઉપર સખત માર મારવાથી કે પડી જવાથી આ પડો તુટી જાય છે અને સાંભળવાની શક્તિ ઓછી થાય છે.

કેટલાક લોકોને કેટલીક વર પોતાના કાનમાં દિવાસળી કે બીજી કોઈ સળી નાખી કાન સાફ કરવાની ટેવ હોય છે. આ પ્રમાણે કદી પણ કરવું નહિ. કારણકે તેથી કાનનો પડો ફાટી જવાનો સંભવ છે. કાનને સાફ રાખવા જોઈએ, અને એમ કરવા માટે કાનમાં તેલનું એકાદ ટીપું નાખી તેમાં ચોખ્ખા રૂનું પુમડું નાખવું એ સારો ઉપાય છે.

કાનની અંદરનો ભાગ તો એ પડદાની પણ પેલી બાજુએ રહેલો છે અને તેની કરામત અદ્ભુત છે. ત્યાં ત્રણ છેક નાનાં હાડકાં, નળીઓ અને નીકો એવી રીતે રાખવામાં આવેલાં છે કે તેઓ બહારના અવાજ જ્ઞાનતંતુ આગળ લઈ જાય છે, અને એ જ્ઞાનતંતુ તેમને મગજમાં પહોંચાડે છે. ઘણીવાર નળીમાંથી પણ નીકળતું જોવામાં આવે છે. આવું થતું હોય ત્યારે કાનની લાંબા કાળ સુધી દવા કરાવવાની અન માવજત રાખવાની જરૂર રહે છે. જો આ પ્રમાણે વખતસર કરવામાં આવતું નથી તો કાન બહેરા થાય છે એટલુંજ નહિ પણ કેટલીકવાર એ પણ મગજમાં જાય છે અને તેથી માણસનું મોત પણ થાય છે.

## પ્રકરણ ૫.

### ધર આંધવાનાં સાધન.

આ ધર જ્યારે માણસને પ્રથમ મળે છે ત્યારે તે છેકળ નાનું હોય છે, પણ તે જીવંત હોવાથી દિનપ્રતિદિન વૃદ્ધિ પામે છે અને આખરે મોટું થાય છે. આળક મોટી વયનું મણસ થતાં કેવડું મોટું થાય છે તે આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ. આ ધર કેવડું મોટું અને મજામૂત કરવું તેના આધાર તેના માલેક ઉપરજ રહે છે. સારો પૌષ્ટિક ખોરાક, પુષ્કળ ચોખ્ખી હવા, ચોખ્ખાઈ અને કસરત એ સાધન આ ધરને મજામૂત કરવા માટે બહુ ઉપયોગી છે.

ધણા લોકો ન નપણમાં નમળા અને રોગી હોય છે, પણ તેઓની એવી સારી સંભાળ લેવામાં આવે છે કે તેઓ મોટા થતાં બહુ મજામૂત અને છે. વળી ખીજ કેટલાક બાળપણમાં મજામૂત હોય છે, પણ તેમના સંબંધમાં જોઈએ તેટલી ખાવાપીવામાં સંભાળ લેવામાં આવતી નથી, તેમ તેમને ગંદા રાખવામાં આવે છે, જેના પરિણામે તેઓ મોટા થતાં માંદા અને નમળા રહે છે.

આ ધરને મજામૂત કરવા માટે આપણે શું શું કરવું જોઈએ તે સંબંધી આપણે આજે થોડો વિચાર કરીએ. પ્રથમ તો આપણે આ ધર આંધવાનાં સારાં સાધન પ્રાપ્ત કરવાં જોઈએ. જે તમે તેમાં નમળાં સાધનતો ઉપયોગ કરો તો એ ધર મજામૂત નહિ થાય અને તોફાન વગેરે આવતાં પડી જાય એમાં કંઈ પણ નવાઈ નથી. તેમ વળી તે મજામૂત અને સારી રીતે આંધેલા ધરના જોટલું નહિ ટકે એ પણ સહેલાઈથી સમજી શકાય તેવું છે.

આ ધર આંધવાનું મુખ્ય સાધન એ આપણો ખોરાક છે. ખોરાકથી આ ધર મોટું થાય છે એટલુંજ નહિ પણ એ ધરને માટે જોઈતી ગરમી અને સમારકામને માટે જોઈતી વસ્તુઓ પ્રાપ્ત થાય છે; કારણ કે આપણા કામથી કે હરવાફરવાથી કે આપણી કોઈ પણ ક્રિયાથી આપણું

શરીર ઘસાય છે. આ ઘસારાની અને ગરમીની ખોટ પૂરી પાડવા માટે ખોરાક જરૂરનો છે.

ગરીબ લોકોને પૌષ્ટિક ખેરાક મળતો નથી, પરંતુ એ તો તેમને માટે ખાસ જરૂરની વસ્તુ છે. તેઓ ઘરેણું ને ભપકાદાર કપડાં વગેરેમાં અથવા જગ્ન જેવા પ્રસંગમાં પૈસા વાપરી નાખે છે. એ પૈસા જે સારા ખોરાક પછવાડે ખરચાય તો વધારે સારું.

વળી કેટલીક વાર છેક નયળાં અને નાજીક છાતીવાળા છોકરાઓ ખીડી પીતા જેવામાં આવે છે. આવી રીતે પૈસા ખરચવાને બદલે દૂધ વગેરે લેવું એ વધારે હિચકવા યોગ્ય છે.

આરોગ્ય એ સહુથી વધારે અગત્યની આમત છે. જેનું શરીર તંદુરસ્ત છે તે પોતાના કુટુંબનું ભરણપોષણ કરી શકે છે. પણ જો તે નયળો હોય તો તે વખતોવખત માંદો પડે છે અને એવ વખતે તેને પોતાનું ઘર કે ઘરેણું વેચવું પડે છે. ઘણી વાર આવી વસ્તુઓ તેણે પોતાની કે પોતાનાં આજીવ વગેરેની તંદુરસ્તીના ભોગે વેચાતી લીધેલી હોય છે જેના પરિણામે તેને આ પ્રમાણે ભોગવવું પડે છે અને આખરે વધારે ખચ અને મુશ્કેલીમાં ઉતરવું પડે છે. જેમ પત્થરનું ઘર ચણતાં આપણે તે મજાપૂત થાય એવો પ્રયત્ન કરીએ છીએ તેમજ આપણું શરીર મજાપૂત કરવાને આપણે પ્રયત્ન કરેલાં જોઈએ.

ખોરાકના સંબંધમાં પહેલી વાત ધ્યાનમાં રાખવાની એ છે કે એ નિયમિત વખતે લેવો જોઈએ. જે આજીવો બધો વખત ખાયા કરે છે તે ટાણાસર ભૂખ્યાં થતાં નથી. સહુએ એવાં આજીવો જેવાં હશે કે જે આખો દિવસ ખા ખા કરતાં હોય. આવાં આજીવોનું શરીર શું મજાપૂત હોય છે? ના. આવાં છોકરાં આખો દિવસ રડયા કરે છે અને ખીખીને સતાવે છે. વળી તેઓ શીઠાં અને માંદાં જેવાં દેખાય છે અને રહે છે પણ માંદાં. તેમના પેટના સંચાને જોઈતો આરામ મળતો નથી, જેથી એ સંચો ઝરાઝર કામ કરતો નથી. આવું થતાં કેટલીક વાર છોકરાંને ખોરાક ઉપર અણુમતો ઉત્પન્ન થાય છે અને તેઓ બિલકુલ ખાતાં નથી. પરિણામે તેઓ દુબળાં અને નયળાં થતાં જાય છે.

જે આળકો શરીરે નિરોગી હોય તેમણે દિવસમાં ત્રણ વખત ખાતું જોઈએ. કેટલીક વાર આળકો માંદાં હોય અને તેઓ માત્ર દૂધભેરજ રહેતાં હોય ત્યારે તેમને બે કલાકે દૂધ આપવું જોઈએ. મોટાં માણસો માંદાં પડે અને તેમને દૂધ સિવાય બીજો ખોરાક આપવાની મના કરવામાં આવી હોય ત્યારે પણ આ પ્રમાણે કરવું. વળી ખાવામાં બીજી એક ધ્યાનમાં રાખવા જેવી વાત એ છે કે કોઈએ પેટ પુરું ભરીને ખાતું નહિ, કારણ કે જેમ જોઈએ ખાવાથી નુકશાન થાય છે તેમ હૃદયી વધારે ખાવાથી પણ નુકશાન થાય છે. આપણામાં એક કહેવત છે કે જમતી વખતે પેટમાં બે કોળીઆ જેટલો માર્ગ રહેવા દેવો. આનો અર્થ એ છે કે ઠાંસાને કદી પણ ખાતું નહિ.

ખોરાક ઘણી જાતના છે અને પ્રત્યેકના યુલ જુદા જુદા છે. આ કારણથી બધું થોડું થોડું અને પ્રમાણસર ખાવું એ ઇચ્છવાયોગ્ય છે. રોટલી, દાળ, ભાત, ભાજી, સાકર, ઘી વગેરે બધાની ખોરાકમાં જરૂર રહે છે. સાકર કે ખાંડ મોંઘી પડતી હોય તો ગોળથી પણ ચાલે. કેટલાક લોકોના મન પ્રમાણે ગોળ સાકરથી પણ વધારે પૈટિક છે. જમ્યા પહેલાં મીઠાઈ કદી પણ ખાવી નહિ.

કેટલીકવાર કેટલીક જગ્યાએ તાજાં શાકભાજી મળતાં નથી. ખાસ કરીને આતું કેટલાંક ગામડાંમાં બને છે. આ મુશ્કેલી દૂર કરવા માટે સહુએ અને તેટલો પ્રયાસ કરવો. ગામડાંમાં વાડી હોય ત્યાં શાકભાજી ઉગાડવાનું બની શકે છે, અને તેમ કરવું કે કરાવવું એ ત્યાં રહેતા ધનવાન લોકોની ખાસ દરજ્જા છે. વળી શાકભાજીથી ગરીબ લોકોનો લુખો રોટલો મીઠો બને છે, જેથી તેમણે પણ શાકભાજી ઉગાડવા પ્રત્યે ખાસ લક્ષ્ય દેવું.

ખોરાકના સંબંધમાં બીજી એક ધ્યાનમાં રાખવા જેવી વાત એ છે કે એ યશાચર રંધાવો જોઈએ. વળી વાસણકુસણ સાફ રાખવાં જોઈએ તેમ તેને વખતોવખત ક્લષ્ણ પણ દેવરાવવી જોઈએ. આ પ્રમાણે ન કરવામાં આવે તો કેટલીક વાર વાસણનું ઝેર ખોરાકમાં આવે છે. દાખલા તરીકે તાંબા કે પીત્તળના કલ્પ વગેરેના ઠામમાં કોઈ પણ ખાટી ચીજ થોડા વખત માટે રાખવામાં આવે તોપણ તેનું ઝેર તેમાં એકદમ ચઢે છે.

વળી મર્યાં વગેરેનો બહુ ઉપયોગ કરવો નહિ. એ વસ્તુ નુકશાન કરે છે. ચા, કાફી વગેરે વસ્તુઓ પણ નુકશાનકારક છે, જેથી બાળકોને તો તે કદી પણ આપવી નહિ.

કેટલાક લોકો એમ માને છે કે દારૂ એ શક્તિ આપે છે. આ તો મોટી ભૂલ છે. કેટલાક સાગ્ન હોય ત્યારે પોતાની શક્તિ વધારવા અથવા ટકાવી રાખવા દારૂનો ઉપયોગ કરે છે અને કેટલાક માંદા પડતાં શક્તિ લાવવા એ વસ્તુ વાપરે છે. આતું પરિણામ બધી રીતે નુકશાનકારક છે. દારૂ એ કંઈ ખોરાક નથી કે તેથી શક્તિ આવે. એથી લોહી કે ચરબીમાં કોઈ પણ જાતનો વધારો થતો નથી, હલટો ઘટાડો થાય છે અને બીજી રીતે પણ ઘણું નુકશાન થાય છે.

એક વખત મુરબીનાં બે બચ્ચાં ઉપર એક પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. એમાંના એકને શરૂઆતથીજ રોજ થોડો થોડો દારૂ આપવામાં આવ્યો હતો, અને બીજાને તેમ કરવામાં આવ્યું ન હતું. આના પરિણામે દારૂ પીતું બચ્ચું બીજા બચ્ચા કરતાં માત્ર અર્ધા કદનું થયું હતું. આ બે બચ્ચાનું ચિત્ર મેં એક વખત કેટલક છોકરાઓને બતાવ્યું, ત્યારે તેમાંના કોઈએ કહ્યું કે નાનું બચ્ચું ઈંડાં પણ નાનાં આપશે. કુતરાને દારૂ આપવામાં આવે તો તેનું પણ એમજ થાય છે. માણસનું પણ એમજ છે. તો પછી તમે તો તમારા પોતાના સંબંધમાં એમ નજ કરવા ઇચ્છો, ખરૂંને !

પ્રકરણ ૬.

ધંટી.

આ ઘરને સરઆતમાં દળવા માટે ઘંટી હોતી નથી, જેથી લગભગ એક વર્ષ સુધી, દાંત આવ્યા પહેલાં ઘરના માલેકને દૂધ ઉપર રહેવું પડે છે. બે ત્રણ વર્ષની ઉંમરે બાળકને વીસ સુંદર ઉઝળા દાંત આવે છે; તેમાંના દસ ઉપર અને દસ નીચે હોય છે. છ વર્ષની ઉંમરે આ દાંત પડવા લાગે છે અને નવા આવવા લાગે છે. તેમની સંખ્યા બત્રીસની હોય છે. દાંત બીજી વખત આવી ગયા પછી ફરી વાર આવતા નથી, જેથી તેમને સંભાળવાની બહુ જરૂર રહે છે.

કેટલીક વાર નાનાં બાળકોને પોતાનો અંચુડો ચુસવાની ટેવ પડેલી હોય છે. આના પરિણામે ઉપડા આગ્રા દાંત બહાર નીકળી આવે છે અને તે દેખાવમાં ખરાબ લાગે છે. વળી આમ કરવું એ બીજી રીતે પણ બહુ નુકશાનકારક છે. બાળકની આંગળીઓ મેલી હોય છે, જેથી તેમને મોઢામાં નાખવાથી તેમનો મેલ પેટમાં જાય છે. વળી એ મેલની સાથે કેટલીક વાર ઝેરી જંતુઓ પણ પેટમાં જાય છે, અને જીંદા જીંદા રોગ ઉત્પન્ન કરે છે.

આપણે જેમ આપણી આંગળીઓ મોઢામાં નાખવી નહિ, તેમ આપણી પેન કે પેન્સીલ કે પાઇપેસો પણ મોઢામાં નાખવાં નહિ એ વસ્તુઓ ઉપર મેલ ચઢેલો હોય છે, અને પાઇપેસો તો હજારો જેવીતેવી જગાએ જઈ આવેલાં હોય છે.

દાંતની અંદરનો ભાગ નરમ હોય છે, પણ બહારનો ભાગ તો હાડકાંથી પણ સખ્ત હોય છે. હવે જો આપણે કંઈ બહુ કઠણ વસ્તુ દાંતથી ભાંગવા પ્રયત્ન કરીએ તો તેથી દાંતને બહુ નુકશાન પડે એ છે અને ઘણી વાર દાંત ભાંગી જાય છે.

ખાતી વેળા આપણે પ્રથમ ખોરાક ચાવવો જોઈએ આ રીતે તેનો ઝીણો બૂકો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેમાં મોઢાનું થુંક બજે છે,

જેથી એ જીકો પોચો અને નરમ થાય છે અને સૂરેલાથી ગળી શકાય છે કેટલીક વાર લોકો એટલી બધી કિતાવળથી ખાય છે કે આ ખોરાકને યરાયર ભૂકો થતો નથી. આને લીધે તેઓ એ ખોરાકને પેટમાં કિતારવ પાણી પીએ છે. પરિણામે તેમને અપચો થાય છે. આ અપચો થવા કારણ માત્ર તે ખોરાક તેના પેટમાં લગભગ એમનેએમ ગયો છે એ નથી, પણ તેની સાથે યરાયર પ્રમાણમાં થુંક મળેલું નથી એ પણ છે આ થુંક જેમ ખોરાકને પોચો કરવા માટે જરૂરનું છે તેમ પચાવવાને માટે પણ સાહ્યકારક છે. આટલા માટેજ તેને “અમીરસ” એટલે અમીરસ કરેલામાં આવે છે. આ કારણથી ખોરાક પુરે ચાવ્યા વગર પાણી કરી પાર પાતું નહિ, નહિતો પાણીથી ખોરાક ચાવ્યા વગર પેટમાં જવાનો સંભવ છે

વળી ખોરાક અને આજીએ ચાવેા, નહિતો જે આ એ તે ચવાતે નથી તે તરફના દાંત નખળા પડે છે. તને બન્ન આજીએ ખોરાક ચાવે છે કે નહિ એ કોઈ સારો ડાક્ટર તમારા દાંત જોઈ એકદમ કહી શકે છે.

મોઢું અને દાંત બહુ સંભાળવા જોઈએ. એક એવી કહેવત છે કે જેનું મોઢું સાફ છે તેનું શરીર પણ સાફ છે, એટલે તે નિરોગી રહે છે મોઢું અને દાંત સાફ રાખવાથી દાંત મજબૂત રહે છે અને કાંમેા કાળા ટો છે, જેના પરિણામે શરીર તદુરસ્ત રહે છે અને આયુષ્ય પણ વધે છે.

દાંત વચ્ચેની પોચાણમાં ખોરાકનો કંઈ પણ ભાગ ભરાઈ જાય તે તેમાં મોઢાની ગરમી અને બીનાશને લીધે ઝેરી જંતુઓ રહે છે અને એક દમ વધી જાય છે. આથી દાંત નાશ પામે છે એટલુંજ નહિ પણ પેદાં અગડે જાય છે. કેટલીક વાર આવી રીતે અગડેલા પેદામાંથી પડે નીકળે છે. આ પડે ખોરાકની સાથે ભજે છે અને પેટમાં અપચો અને બીજા રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. ઘણીવાર ઘણાં માણસોને પેટમાં રોગ હોય છે એમ માનવામાં આવે છે અને ડાક્ટરો પેટની દવા કરે છે અને તેમાં વાઢકાપ કરવા તૈયાર થાય છે પણ આ મૂળ કારણ દાંતમાં હોય છે, અને દાંત અને પેદાં સાફ રાખવાથી પેટનાં રોગ દૂર થતા જોવામાં આવે છે.

પેદામાંથી નિકળતા પડેથી પેટના રોગ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ શરીરના બીજા રોગ પણ ઉત્પન્ન થાય છે. એ પડનાં જંતુઓ લોહીમાં ભજે



છે અને ત્યાંથી શરીરના કોઈ પણ સંધામાં ભરાઈ જતાં સંધિવા થાય છે, અથવા ફેફસાં કે એવા શરીરના કોઈ ખીજ ભાગમાં જવાથી અહીં ભયંકર રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. એક વખત એક માણસને તેના પગના એક અંગુઠામાં અહીં વેદના થતી હતી, જેથી તે ચાલી પણ શકતો ન હતો. તેણે પોતાનો એક દાંત કાઢી નંખાવ્યો, જેથી તે દાંતના પેદામાં થએલું નાનું ગુમડું મટ્યું અને તેને પગ સારો થયો. એવા દાંત કે મોઢાથી છેક પગના અગ્રે દરદ થાય એ કોણ માને ! પણ આપણા શરીરની રચનાજ એવી અદ્ભુત છે કે એમ અને છે.

આટલું જાણ્યા પછી મને ખાતરી છે કે તમે તમારા શરીરની ધંતીના પરચરૂપ જે દાંત છે તેને ઉજળા અને મજબૂત રાખવા અને જે ઓરડામાં એ ઘટી રહેલી છે એટલે તમારું મોઢું સાફ રાખવા કાળજી રાખશોજ. મોઢું સાફ રાખવામાં આવતું નથી તો તેથી આપણા શરીરને નુકશાન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તે ગંધાય છે, અને તેથી આપણી પાસે કોઈને ખેસવું કે આપણી સાથે કોઈને વાત કરવી પણ ગમતી નથી.

આપણા દેશમાં પાન ખાવાની ટેવ અહીં સાધારણ છે. પણ તે મેલી અને નુકશાનકારક છે. તેથી દાંત એવા રહે છે અને ખરાબ લાગે છે અને ઘણી વાર અહીં પાન ખાવાથી મોઢું આવી જાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેમાં અહીં ખરાબ ગુમડું થાય છે, જેનું પરિણામે આખું મોઢું અથવા તેની એક બાજુ ખવાઈ જાય છે અને આખરે માણસ મૂરી જાય છે.

દાંત અને મોઢું સવાર અને સાંજ એમ બે વખત રોજ સાફ કરવાં જોઈએ. એ સાફ કરવા માટે બાવળનાં દાંતણુ અહીં સારાં છે. એથી દાંતને ખરાબ થસવા અને પછી પાણીથી ધોઈ કોળણ કરવા. જેનાથી ખતી શકે તેણે કોઈ સાફ દાંતનું ચૂર્ણ (કુથ-પાઉડર) અને બ્રશનો ઉપયોગ કરવો. કોણસાને ખુબ આરીક વાટી તેમાં થોડું સારી પેડે વાટેલું મીઠું મેળવી કુથ-પાઉડર તરીકે વાપરી શકાય છે.

પ્રકરણ ૬.

રસોડું.

મોઢાંપી ઘંટીમાં ખોરાક ખરાબર દળાય છે અને તેમાં મોઢાંડું થુંકે ખરાબર ભજે છે, ત્યાર પછી તે આપણી આંગળી જેવી જડી એક નળી વાટે એક કોથળીમાં જાય છે. આ કોથળીને જરૂર અથવા હોજરી કહે છે. તે ફેફસાં અને હૃદય નીચે આવેલી છે અને આકારમાં લગભગ બીસ્ટીની પખાલ જેવી હોય છે.

એ આને રસોડું કહ્યું છે તે એટલા માટે કે અહિં ખાવેલો ખોરાક તે શરીરના બધા ભાગમાં લોહીની નળીઓ વાટે જઈ લાડ, સ્નાયુ, માંસ વગેરેમાં વૃદ્ધિ કરે એ માટે ફરી તૈયાર થાય છે. આપણને ખોરાકની સાથે પાણી પીવાની જરૂર પડે છે તે પણ આટનાજ માટે છે. પાણી ખોરાકને ગાળી પ્રવાહી કરવામાં મદદ કરે છે.

ખોરાક એક વખત હોજરીમાં ઉતરે છે ત્યાર પછી તેની નીચેનું ઢાંકણું આપોઆપ અંધ થઈ જાય છે, જેથી એ ખોરાક અંદર રહે છે. ત્યાર પછી તેમાં આપણા થુંકના જેવો ખીંખે એક પ્રવાહી પદાર્થ ભજે છે અને એ મિશ્રણ અંદર ઘોળાય છે અને તેનો કેટલોક ભાગ શરીરમાં લોહી વગેરે રૂપમાં પ્રવેશ કરે છે. આને આપણે ખોરાકનું પાચન થવું કહીએ છીએ, અને તેમ થતાં એકથી પાંચ કલાક લાગે છે.

ત્યાર પછી નીચેનું દાર ખૂલે છે અને આડી રહેલું એક લાંબી નળીમાં જાય છે. આ નળીને આપણે આંતરડાં કહીએ છીએ અને તેને બે લાંબી કરીએ તો તે આપણા શરીરની લંબાઈ કરતાં છગણી લાંબી થાય છે.

ઘણા લોકો ખાતી વખતે દાર પીએ છે આથી તેમનો ખોરાક પ્રવાહી બનવાને બદલે ઉલટા સંગત અને કઠણ બને છે. તમારે આ બંનેનું હોય તો તમે બે ખાસા લો અને તેમાં રોટલીના ટુકડા નાખો. પછી એકમાં પાણી નાખો અને બીજામાં દાર નાખો. થોડીજ વારમાં પાણીમાં

પડેલા ટુકડા ફૂલશે અને બહુ પોચી થશે, પણ પેલો દારૂમાં પડેલો ટુકડો સંકેત્યાઇ જશે અને કઠણ થશે.

એક માણસને એક વાર હોજરીમાં ગોળી વાગી અને એ એવી રીતે વાગી કે તેમાં એક મોટું કાણું પડ્યું અને તે પાછું સંધાયુંજ નહિ. એ કાણાની ડેર રૂઝાઇ ગઇ, પણ તે એવી રીતે પડેલું હતું કે તેમાંથી હોજરીની અંદર પડેલા ખોરાક ઉપર જે ક્રિયા થતી હતી તે જોઇ શકાતું હતું.

આ માણસ એક ડૉક્ટરને ત્યાં નોકર રહ્યો અને તેને ત્યાં તેણે ઘણાં વર્ષ કામ કર્યું. આથી પેલા ડૉક્ટરને હોજરીની અંદર અનાજનું શું થાય છે તે જોવાની સારી તક મળી. આવો પ્રસંગ આગળ કદી પણ કોઇને મળ્યો ન હતો.

એ ડૉક્ટર તેને ખાવાને અકેક વસ્તુ આપતો અને તે પચતાં કેટલો વખત લાગે છે તે તપાસતો. આમ કરતાં જુદી જુદી વસ્તુઓ પચાવતાં કેટકેટલો વખત લાગે છે તે વાતની તેને બરાબર માહિતિ મળી.

પહેલાં આ માણસને તેના ખોરાકની સાથે માત્ર પાણી આપવામાં આવતું હતું. પણ આ ડૉક્ટરને દારૂની ખોરાકના પાચન ઉપર શી અસર થાય છે તે જોવું અને જાણવું હતું. આથી તેણે પ્રથમ ખોરાકના પાચન પર થતી પાણીની અસર બરાબર લક્ષમાં લઇ તેને દારૂ આપવા માંડ્યો. આ ડૉક્ટરને બરાબર ખબર હતી કે દારૂ એ કાંઈ લાભકારક વસ્તુ નથી, પણ તેને એ વાતની ખાતરી કરવી હતી.

દારૂ આપવાનું ચાલુ કર્યા પછી તેણે જોયું તો હોજરીનું સ્ક્રમ ૫૩ દિનપ્રતિદિન અધિકાધિક રાત્રું થતું ગયું અને થોડા વખત પછી તેમાં એક પ્રકારનાં ઘોળાં જંતુઓ દેખાયાં. આ જંતુઓએ દિવસે દિવસે વધારે ગંભીર રૂપ ધારણ કર્યું અને થોડા દિવસ પછી તેમાંથી થોડું લોહી નીકળતું દેખાયું. હોજરીનો રસ જે પ્રથમ પાતળો અને સ્વચ્છ હતો તે હવે ઘાડો અને યુક્તીથી રંગનો થતો દેખાયો. એમ છતાં નવાઇની વાત એ છે કે આ માણસના પેટમાં જરા પણ દુઃખ થતું ન હતું. પણ આને લીધેજ માણસો ભુલ ખાય છે અને આખરે દરદ વધી જતાં પોતાનો પ્રાણ ખુએ છે.

પેલા માણસને થોડા વખત પછી દારૂ આપવો અંધ કંપો, જેના પરિણામે ધીમે ધીમે હોજરી સારી થઇ અને તેનો રસ સ્વચ્છ થયો.

દારૂની ક્લેન્ગ પર બહુ ખરાબ અસર થાય છે. તેની ખરેખરી ખરાબ અસર શરીરનાં જે બે ત્રણ અંગ ઉપર થાય છે તેમાંનું આ એક છે. ક્લેન્ગ જમણી બાજુએ આવેલું છે અને તે બહુ અગત્યનું છે. તેને ધાતું કામ કરવું પડે છે. તેનું એક મુખ્ય કામ આંતરડાના ઉપલા ભાગમાં જે પિત્ત પડે છે તે તૈયાર કરવાનું છે. આ પિત્ત જે કેટલોક ખોરાક હોજરીમાં પચતો નથી તેને આંતરડામાં પચાવવામાં મદદ કરે છે. ક્લેન્ગ લોહીની નળીઓથી ભરેલું છે. આ નળીઓ ઉપર દારૂની બહુ ખરાબ અસર થાય છે, જેથી ક્લેન્ગ પોતાનું કામ ખરાબર કરી શકતું નથી. કેટલીક વાર તે દારૂની અસરથી ફૂલી અમળું મોટું થાય છે અથવા તો સંક્રાંચાઈ જઈ છેક નાનું થઇ જાય છે.

આપણા ખોરાકમાં ઘણું એવું છે જે પ્રવાહી થતું નથી અને પરિણામે લોહીની નળીઓ તેને પોતામાં સ્થિર રાખી નથી. આ બધું આંતરડામાં જાય છે અને શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે. આ તો પેટનો કચરો છે અને તેને તેમાંથી બહાર કાઢવો જોઈએ. વળી આ કાર્ય રોજ નિયમિત રીતે કરવું એ બહુ જરૂરનું છે અને તેમ કરીએ તો મંદવાડથી દૂર રહેવાય છે.

આપણે આગળ જોઈ ગયા છીએ તે પ્રમાણે આપણા ઘણા દુશ્મનો આપણા ખોરાકની સાથે આપણા આગલા દ્વાર મારફત શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે, એટલા માટે આપણે જે બે ત્રણ વાતનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ તે આ છે : ૧) આપણા હાથ સ્વચ્છ હોવા જોઈએ; ૨) આપણા ખોરાક સ્વચ્છ જોઈએ; અને ૩) પાણી સ્વચ્છ જોઈએ. શહેરમાં કોલેરા ચાલતો હોય ત્યારે બજારની વસ્તુઓ જેવી કે મીઠાઇ વગેરે ખાવાથી ઘણાને કોલેરા થાય છે એવું ખાત્રીપૂર્વક જાણવામાં આવ્યું છે. આ વસ્તુઓ ઉપર માખીઓ બેસે છે અને તે કોલેરાનાં જંતુઓ તેના ઉપર મૂકે છે.

કોઈ પણ માખીને તપાસો. તેને જ્યાં ગંદવાડ કે મેલ હોય ત્યાંજ બેસતું ગમે છે. વળી જેમ વધારે ગંદવાડ તેમ માખીઓ પણ વધારે. પણ આ માખીઓ ત્યાં લાંબા વખત સુધી બેસી રહેતી નથી. ત્યાંથી ઉડીને તે

આપણા ખોરાક ઉપર આવી ખેસ છે અને પેલા ગંદવાડમાંથી જે હળરો જંતુઓ તેના પગ અને તેની પાંખો ઉપર ચોંટલા હોય છે તેને ત્યાં મુકે છે અને રોગનો ફેલાવો કરે છે. આ કારણથી માખીઓને આપણા ખોરાક ઉપર ખેસવા દેવી નહિ, તેમ ગંદવાડ પણ ખુલ્લો રાખવો નહિ. વળી ખોરાક રંધાઈ રહે કે તુરતજ તેને ઢાંકવો. ગામમાં કોલેરા આવતો હોય ત્યારે ખાસ કરીને અમરનું કાંઈ પણ ખાવું નહિ, અને જે કાંઈ ત્યાંથી લેવાય તેને રાંધ્યા પછીજ ખાવું. રાંધવાથી જંતુઓ મરી જાય છે. કોલેરાની ઋતુમાં પાણી પણ ઉકાળવું. વળી કાચું કે અડધું પાકું ફળ વગેરે પણ ખાવું નહિ.

## પ્રકરણ ૮.

### અંખો અને તેમાંથી નીકળતું જીવનદાયી ઝરણું.

તમે થોડી વાર અહીં જોઈથી થોડીને તમારી છાતીની ડાખી આજીએ તમારે હાથ મૂકશે તો તમને ત્યાં ધબધબ થતું માલુમ પડશે. આને હૃદય કહે છે અને તે આપણા આજના પાદમાંનો અંખો છે.

આ હૃદય માંસનું બનેલું છે અને તે પોણું છે. તેનું કદ આપણી મુઠી જેવું છે. તે એક નાના એન્જિન જેવું છે. તે જ્યારે સંકોચાય છે ત્યારે તેમાંથી લોહી નીકળી નાની નળીઓદ્વારા આખા સરીરમાં જાય છે.

આ નળીઓ કોઈ ઝડપી ડાળીઓ અને ડાળખીઓ જેવી છે તેઓ હૃદયથી જેમ દૂર થાય છે તેમ નાની નાની થતી જાય છે અને છેક દૂરની વાળથી પણ ઝીણી હોય છે. છેક નાની તો આંખ દેખાય પણ નહિ અને તે જેવા માટે સૂક્ષ્મદર્શકયંત્ર વાપરવું જોઈએ. જેમ હૃદયની પાસે આવે તેમ તેમ મોટી થતી જાય છે, અને તેમાંનું લોહી હૃદયમાં પાછું ફરવાય છે.

જ્યારે આ લોહી પાછું આવે છે ત્યારે તે દેખાવમાં ખરેખરે રાતું લાગતું નથી, પણ જરા મેલું અને ઘેસ રંગનું હોય છે. ખોરાકમાંથી જે સત્ત્વ નીકળ્યું તે શુદ્ધ લોહીરૂપે શરીરના જીવા જીવો ભાગમાં જઈ ત્યાં પહેલી શક્તિની ખોટ પૂરી કરે છે, અને ત્યાંનો કચરો અને મેલ તેમાં હોય છે અને તેને લીધેજ આ લોહી કાળાં પડતું હોય છે.

જ્યારે આ લોહી હૃદયમાં પાછું આવે છે ત્યારે તે ત્યાંના શુદ્ધ રાતો લોહીમાં તે બળતું નથી, કારણ કે હૃદયમાં આ બે જાતનાં લોહી જીવાં રાખવાની કરામત કરવામાં આવેલી છે. તે જમણી આજી રહે છે અને ત્યાંથી હવે પછીના પ્રકરણમાં જણાવેલ ધોખી કને મોકલવામાં આવે છે. એ ધોખી તેને સાફ કરી હૃદયની ડાખી આજીએ પાછું મોકલે છે અને આદિથી તે પાછું આખા સરીરમાં ફરી વળે છે.

દારૂને લીધે હૃદય વધારે જોડથી ચાલવા લાગે છે પણ તેના ધનકારાનું જોર આગળ કરતાં ઓછું હોય છે. આનું કારણ એ છે કે તેને અમુક વખતમાં જે કાર્ય કરવું જોઈએ તેના કરતાં વધારે જડદી કામ કરવું પડે છે,

જેના પરિણામે તેને શક્તિ વધારે વાપરવી પડે છે. આથી તે તુરંત થાડા જાન્ય છે અને છેક અશક્ત થઈ જાય છે. ધીમે ધીમે તેની દિવાલો નબળી પડે છે અને પુલી જાય છે. પરિણામે ત્યાં ચરખી બંધાય છે અને હૃદય મોટું અને ચરખીવાળું બને છે. આથી તે પોતાનું કામ સ્વાભાવિક રીતે બચાવ કરી શકતું નથી.

યુરોપના છેલ્લા મોટા યુદ્ધમાં સેંકડો યુવકોને લડાઈમાં જવાની પરવાનગી મળી ન હતી. એનું કારણ એ હતું કે તેમનું હૃદય તમાકુ પીવાથી રોગી થયું હતું. આવા લોકો યુદ્ધમાં જનાર સિપાઈને જે સખત મંડુત કરવી પડે છે તે કરી શકતા નથી.

યુરોપમાં કેટલીક દેશોમાં સરત અથવા ફૂટ-મોસ વગેરેની મેચમાં જ્યારે હિતરે છે ત્યારે તેમને દારૂ કે બીડી પીવા દેવામાં આવતાં નથી. કારણ કે એ વસ્તુઓથી તેઓ દુર્બળ બને છે અને જો-એ તેટલો પ્રયત્ન કરી શકતા નથી. આવે વખતે તેમ મંદવાડમાં ધર્યંતી જરૂર છે, પણ દારૂ વગેરે પીવાથી શક્તિમાં કંઈ વધારો થતો નથી.

આ પ્રકરણને મથાળે જે જીવનદાવી ઝરણની વાત કરવામાં આવી છે તે લોહી છે. આપણે લોહીને સૂક્ષ્મદ્રશ્યથી તપાસીશું તો આપણને માત્રમ પડશે કે તે એક જાતનો દ્રવ્ય રમવાળો પ્રવાહી પદાર્થ છે અને તેમાં અસંખ્ય નાનાં રજકણો છે.

આ રજકણોમાંનાં કેટલાંક રાતાં અને કેટલાંક સફેદ છે. ઘાળાં કરતાં રાતાં રજકણો ૫૦ ગણાં વધારે છે, પણ ઘાળાં વધારે મોટાં છે. આ બન્ને જાતનાં રજકણોનું કામ જીવું જીવું છે. રાતાં રજકણોને લીધે લોહીનો રંગ રાતો બને છે. એ રજકણો ફેફસામાં આવેલી શુદ્ધ હવા ખેંચી શરીરના બધા ભાગમાં લઈ જાય છે, અને ત્યાંથી પાછાં ખરાબ હવા ખેંચી જાય છે.

દારૂ હોજરીમાં જાય છે ત્યારે તે પાચન થતો નથી પણ તે લોહીમાં એમનેએમ જાય છે. આથી એ રાતાં રજકણો ફેફસાંમાં આવેલી શુદ્ધ હવા તેમ શરીરના ભાગોની અશુદ્ધ હવા લઈ જઈ શકતાં નથી.

શુદ્ધ હવાની શરીરના પ્રત્યેક ભાગને જરૂર હોય છે. જોથી જો રાતાં રજકણો પોતાનું કામ બરાબર ન કરે તો તેથી આખા શરીરને હાનિ પહોંચે છે.

અકરબા ૯.

ધોળી.

કપડાં ધોવાનું એક જાતનું નવરુબરેલું યંત્ર આવે છે, જે કદાચિત્ તમારામાંના કોઈએ જોયું હશે. બહારથી આ યંત્ર એક સુંદર પેટી જેવું લાગે છે. ધોતી વેળા એ પેટીમાં પાણી ભરવામાં આવે છે અને તેમાં કપડાં અને સાબુ નાખે છે. આ યંત્રમાં એક વિજળીનો તાર ગોઠવેલો હોય છે અને તેના વતી તે ચાલુ કરવામાં આવે છે. આથી કપડાં આપોઆપ ધોવાય છે. કપડાં ધોવાની આ બૃહસ્પતિ રીત છે. ખરું કે ?

વારૂ, આપણું શરીરની અદર થતી ધોવાની ક્રિયા એથી પણ વધારે સહેલી રીતે થાય છે હૃદયની ડાબી બાજુમાંથી આખા શરીર ઉપર લોહી કેવી રીતે ફરી વળે છે તે આપણે જોઈ ગયા છીએ ; અને એ લોહી હૃદયની જમણી બાજુએ પાછું ફરતાં કાળાશ પડતું અને કચરો, મેલ અને ઝેરી વસ્તુથી ભરેલું હોય છે જે પણ આપણે જોઈ ગયા છીએ. હવે આ ખરાબ લોહી શરીરમાં પાછું જતું નથી ; તે કદી પણ જતું શકતું નથી. એ જે પાછું જાય તે આપણે મરીજ જઈએ. એ લોહીને પ્રથમ પેલા આપણા ધોળીને ત્યાં જતું જોઈએ. આ ધોળી કાણ છે તે તમે જાણો છો ? એ આપણું ફેફસું છે. એ ધોળી તે લોહીને ધોઈ સાફ કરે છે અને તે કામ એ એટલી બધી સહેલાઈથી કરે છે કે તેથી આપણને જરાય મહેનત પડતી નથી અને એ વિષે આપણે જાણતા પણ નથી.

ફેફસાં એ આપણી છાતીના ઉપલા ભાગમાં આવેલાં છે. તે એ મોટી કોથળી જેવાં છે અને તેમાં અસંખ્ય નાની નાની કોથળીઓ છે. આપણું ફેફસુંથી આપણે પાંડેલાં બહારની હવા અદર લઈએ છીએ અને એ હવા બધી નાની કોથળીઓમાં જાય છે. ફેફસાં હવા પાછી બહાર પણ કાઢે છે.

હવા આપણી ઓઘેર છે, પણ તે આપણે જોઈ શકતા નથી. જ્યારે પવન વાય છે ત્યારે આપણે તેના અસ્તિત્વ વિષે જાણીએ છીએ. હવા એ કાંઈ એકજ પદાર્થ નથી પણ તેમાં ચાર પદાર્થોનું મિશ્રણ છે.



જીવનને માટે જે એક પદાર્થ ખાસ જરૂરનો છે તે તેમાં છે અને તેને ઓક્સિજન નામનો વાયુ કહે છે.

આપણે કોઈ પંખીને એક કાચની બાટલીમાં પૂરીએ અને તેમાં ચોક્કસ હવા આવવા ન દઈએ તો તે મરી જાય, કારણકે એ બાટલીમાંથી હવામાં રહેલો ઓક્સિજન તે પંખી તુરંત પોતાના શ્વાસમાં લઈ લે છે અને પછી તે તેને મળતો નથી. વળી જે હવા આપણાં ફેફસાંમાંથી બહાર આવે છે તે જે હવા આપણે શ્વાસમાં લઈએ છીએ તેથી જુદી જ છે. અદર લીધેલી હવામાંથી આપણું લોહી ઓક્સિજન ખેંચી કાઢે છે, અને ને બદલે તેને તેમાં એક ઝેરી હવા મૂકે છે. આ ઝેરી હવા બહાર આવતાં બહારની હવા બગાડે છે.

એક વખત એક ઓરડામાં સો કરતાં વધારે કેદીઓને પૂરવામાં આવ્યા હતા. આ ઓરડામાં શુદ્ધ હવા આવી શકતી નહોતી. પરિણામે થોડા વખતમાં તેમાંના ઘણાખરા માણસો મરી ગયા.

બહારની હવામાં ઝેરી વાયુ હોય છે તે આપણે જોઈ શકતા નથી, જેથી આપણને બહારની હવા ઘણીવાર ખરાબ લાગે છે એ વાતનું જ્ઞાન હોતું નથી. આવા અજાનને લીધે ઘણા લોકો ઝેરી હવા પોતાના શ્વાસદ્વારે પોતાના શરીરમાં લે છે.

આપણે ઘોખી પાસે આપણાં કપડાં સ્વચ્છ કરાવવા માગતા હોઈએ તો આપણે તેને સ્વચ્છ પાણી પૂરું પાડતું જોઈએ એવી જ રીતે આપણાં ફેફસાં પાસે આપણે બરાબર કામ લેવા માગતા હોઈએ તો આપણે તેને શુદ્ધ હવા આપવી જોઈએ.

હવા નીચે જણાવેલી રીતથી ખરાબ થાય છે :—

ઘરનાં બધાં દ્વાર અને બારીબારણાં બંધ કરવાથી ;

એક ઓરડામાં ઘણાં માણસો રહેવાથી ;

સુવાના ઓરડામાં આખી રાત દીવો બાળવાથી ; ( દીવો બંધાઈ ઓક્સિજન લઈ લે છે ).

એ ઓરડામાં કોઈ દેર રાખવાથી ; ( એ પણ ઓક્સિજન લઈ લે છે અને વળી માણસની માફક ખરાબ હવા બહાર કાઢે છે ).

ધૂમાડીઆ વગરના ઘરમાં ચૂસો કે સગડી આળવાથી ;  
ઘરમાં કે ઘરને પડખે ગંદવાડ, મળમૂત્ર, સડતાં શાકભાજી, એકવાડ  
વગેરે રહેવા દેવાથી.

ઘરમાં ભોંય કે ભીંત ઉપર થુંકવાની ટેવ બહુજ ખરાબ છે. કોઈને  
ક્ષયરોગ થયો હોય તો તેના થુંકમાં પુકળ ઝેરી જંતુઓ રહેલાં હોય છે  
આવ લોકો ઘરમાં થુંકે કે પોતાનો બડખો નાખે તે તે સૂકાતાં તેમાંનાં  
જંતુઓ ધૂળ સથે ભળી હવામાં ઉડે છે અને એ હવા સાથે બીજાનાં  
ફેફસાંમાં જાય છે આથી તેમને ક્ષય થવાનો સંભવ છે. આ કારણથી તમે  
જ્યારે ઉઘરસ કે છાંક ખાઓ ત્યારે તમારે મોઢું ફેરવી અને તમારા મુખ  
ઉપર હાથ રાખી ખાવી.

રાત્ર માથે ઝોઢી સુવાની ટેવ બહુ ખરાબ છે, તેથી આપણે  
બહારની શુદ્ધ હવા લઇ રાહતા નથી, એટલુંજ નહિ પણ અંદરની મેલી  
અને ઝેરી હવા વારંવાર લઇએ છીએ. માટે હમેશાં મેઢા ઉપર ઝોઢ્યા  
વગર સુવું, અને જે આરડામાં આપણે સુતા હોઇએ તેનાં બધાં બારીબારણાં  
બંધ કરવાં નહિ. જે લોકો મેલી હવા પોતાના શ્વાસમાં લે છે તેઓ  
નબળ અને માંદા રહે છે.

હવા જે પસંદ વેચાતી હોય તો આપણે તે લેવામાં લોભ કરીએ એ  
વાજબી કહેવાય, પણ ઈશ્વરની કૃપાથી આપણને એ એટલી બધી તદ્દન  
મદત મળે છે કે આપણે તેનો ઉપયોગ ન કરીએ તો આપણેજ મૂર્ખ છીએ  
એમ જાણવું. ઘણા લોકો શિયાળામાં પોતાનાં ઘરનાં બધાં બારીબારણાં  
તદ્દન બંધ કરે છે, આથી તેમને ઘણું પુકશાન થાય છે. વળી ઘણા માથે  
ઝોઢીને સુએ છે, એ પણ બહુ પુકશાનકારક છે. માથે કાનટોપી પહેરી  
કે રૂમાલ બાંધી મોઢું ખુલ્લું રાખી આપણે સુઇ શકીએ છીએ.

ઘણા લોકો બહુ ઉંડો શ્વાસ લેતાં નથી, અથવા લખતાં કે વાંચતાં  
કે બીજું કામ કરતાં વાંકા વળી બેસે છે, જેથી તેમનાં ફેફસાંના ઉપરના  
ભાગને હવા મળતી નથી. આથી તેમને શું પુકશાન થાય છે તે તમે  
જાણો છો? જે જંતુઓથી ક્ષય થાય છે અને જે હવામાં ચોખેર ઉડતાં રહે  
છે તેમને ત્યાં ઘર કરવાને બહુ સારી તક મળે છે. આ જંતુઓ અને

ખુલ્લી હવાને વૈર છે, જેથી તેઓ ત્યાં રહી એકદમ વધી જાય છે અને આપણને ખજર પડે ત્યાર પહેલાં તો ત્યાં ધણું વૃક્ષાન કરી નાખે છે.

ડાક્ટરો જાણે છે કે જે લોકો દારૂ પીએ છે તેમને ન્યુમોનિયા થવાનો ખુબ સંભવ રહે છે, અને તેમને એ એક વખત થાય છે એટલે તેઓને સારા થવાનો સંભવ પણ ઓછો રહે છે.

ફેફસાંને નિરોગી અને સારાં રાખવાનો એક સરળ ઉપાય ખુલ્લી હવામાં ટટાર ઉભા રહી ઉંડો શ્વાસ લેવાનો છે. આમ કરી તમારાં ફેફસાંને એવી રીતે પૂરાં ભરો કે ફેફસાંની પ્રત્યેક નાની કોથળીમાં ઓઝુખી હવા દાખલ થાય. આતું રોજ સવારે અને સાંજે ઓછામાં ઓછું દસ વાર કરો. આમ કરતાં ફેફસાંને ખુબ શ્રમ ન પડે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી

આપણે સહુએ આ પ્રમાણે કરવું.

ઉધરસ ખાતી વખતે તમારે મોઢે હાથ ધરશો

### તમાકુ અને ચોકળી હુલા.

કેટલાક દેશમાં લોકો મધમાખીઓ માટે નાનાં ઘર બાંધે છે, જેમાં મધમાખીઓ આવી મધ તયાર કરે છે. આ લોકો પછી એ મધને પોતાના ઉપયોગમાં લે છે. આમાં એ લોકોને ઘણી વાર માખીઓના ઇસ-વાનો ભય રહે છે એ માટે જ્યારે મધ તયાર થાય છે ત્યારે તેઓ તમાકુને એક નુંગીમાં ભરી તેનો ધુમાડો પોતાના મોઢામાં લે છે અને પછી તે મધપૂડા ઉપર ફૂકે છે. પરિણામે મધમાખીઓ એકદમ બહાર નીકળી આવે છે અને ત્યાં ખુલ્લી હવાને બદલે તમાકુવાળી હવા પોતાના શ્વાસમાં લેતાં તેઓ એવી તો મંદ બની જાય છે કે નથી કંઈ શક્તી કે નથી રૂખી શક્તી. તેમને શુદ્ધિમાં આવતાં જરા વાર લાગે છે, અને ત્યાર પહેલાં પેલું મધ લઈ લેવામાં આવે છે.

યુરોપમાંના કેટલાક દેશમાં ત્રિયાળામાં બહાર કચું લીંડું જેવામાં આવતું નથી. જમીન બરફથી ઢંકાઈ જાય છે અને ઝાડ ઉપરથી બધાં પાન ખરી પડે છે. આ માટે એ દેશોમાં કેટલેક ડંકાણે મે ટાં અને ઘાંટું કરીને કાચનાં ઘર કરવામાં આવે છે, જેમાં ફૂલઝાડ વગેરે રાખવામાં આવે છે. આથી ત્યાં ત્રિયાળામાં પણ ફૂલ વગેરે મળી શકે છે.

પણ ત્યાં એક જાતનાં છવડાં થાય છે જે આ ફૂલઝાડને ખાઈ જાય છે. એ માટે તેમને મારવાની જરૂર પડે છે, અને તેમને મારવા સાડ તમાકુનાં પાન અને રાડિઓની ધુણી કરે છે. પ્રથમ આ કાચનાં ઘરનાં ખાંડોમાંથી બંધ કરવામાં આવે છે અને ધૂણી કરી માણસ નીકળી જાય છે ધુણી થઈ રહેતાં થોડી વારમાં પેલાં છવડાં નાશ પામે છે.

આ એ વાત મધમાખી અને આ છવડાં, ઉપરથી જાણી શકાય છે એ લોકો કે તમાકુના ધુમાડાની અસર બહુ ખરાબ છે. હવે જો આથી મધમાખીઓ બેભાન બને છે અને છવડાં મરી જાય છે, તો પછી તેની અસર કુખી વધના છોકરાઓ ઉપર શું નહિ થતી હોય ?

એક વખત એક માણસ અહુ બીડી પીતો હતો. તેને એક છોકરો હતો, જેના પર તે અહુ ખ્યાર કરતો હતો અને જેને તે હમેશાં પોતાની પાસે રાખતો હતો. તે તેની સાથે સુતો, ખેસતો અને લગભગ આખો દિવસ તેનીજ પાસે રહેતો. પણ આ માણસને કેટલીક વાર અહારગામ જવું પડતું. જ્યારે તે અહાર જતો ત્યારે એ છોકરાને બૂખ પણ વધારે લાગતી અને તેના શરીરમાં સ્ફુર્તિ પણ સારી રહેતી. આખરે તેનું કારણ ડાક્ટરને પૂછવામાં આવતાં તેણે જણાવ્યું કે એ છોકરો તેન આપની સાથે રહેતો હતો ત્યારે તેને તમાકુના ધૂમાડાનું ઝેર લાગતું હતું. આથી તેના આપે બીડી પીવી મૂકી દીધી અને તેના છોકરાને કાયદો થયો એટલુંજ નહિ પણ આપને પણ કાયદો થયો.

પ્રકરણ ૧૧.

તાર-ઓફિસ.

તારનાં દોરડાં તમે જોયાં હશે એ કેવી અદ્ભુત વસ્તુ છે! કોઇને દૂર ગામથી મોકાવવું હોય તો આપણે તાર મોકલીએ છીએ, અને તે રેલ-ગાડી કે મોટરથી પણ વધારે જડપથી જાય છે. સૌ ગાઉ કે હજાર ગાઉ ઉપર તાર મોકલવો હોય તો ત્યાં પણ તે એ ચર મીનીટમાં પહોંચી શકે છે.

તમે તાર-ઓફીસ જોઈ હશે. ત્યાં મસ્તર ટક ટક કરે છે અને એ અવાજ સેકડો માધ્યમ દૂર સુધી તનો સંદેશો લઇ જાય છે. આ કેવું અદ્ભુત છે!

પણ આપણા શરીરમાં રહેલી તાર-ઓફીસ એથીએ વધારે અદ્ભુત છે. એમાં નિરંતર સંદેશો આપવા ચાલુ રહે છે, છતાં આપણે સહેજ પણ તેનો અવાજ સાંભળતા નથી.

આપણા માથામાં મગજ છે અને એજ તે તાર-ઓફીસ છે. ત્યાંથી એક મોટું દોરડું આપણી કરોડમાં થઇને નીચે જાય છે. આ દોરડાથી આપણા મગજનું રક્ષણ થાય છે અને એ તેને નુકસાન થતું અટકાવે છે. તેમાંથી નાનાં નાનાં દોરડાં કોઇ ઝાડની શાખાઓની માફક જુદી જુદી દિશાઓમાં ફેલાય છે. આપણા આખા શરીરમાં એવું એક પણ સ્થાન નથી કે જ્યાં એક ટાંકણીથી સહેજ પણ મારવામાં આવે તો તે ખચ્ચર ઓફીસમાં પહોંચ્યા વગર રહે. આપણને વાગ્યું છે એટલુંજ નહિ પણ અચાનક જ્યાં વાગ્યું છે તેની ખચ્ચર પણ આ ઓફીસમાં પહોંચે છે.

તમે રસ્તે ચાલતા હો ત્યારે કોઇ સાપ રસ્તામાં પડેલા હોય તો તમારી આંખ એ વાતનો સંદેશો તમારા મગજમાં મોકલે છે, અને ત્યાંથી પગને હુકમ આવતાં તે તરત દોડવા લાગે છે.

કેટલાંક એવાં દરદ છે કે જેથી આ દોરડાંને નુકસાન પહોંચે છે અને તેઓ પોતાનું કામ અચાનક કરી શકતાં નથી. આ દોરડાંને ચાનતંતુઓ કહે છે. રક્તપિત આવો એક રોગ છે. એ રોગ એક પ્રકા-

રના જંતુથી થાય છે, અને એ જંતુ આ જ્ઞાનતંતુઓને એવાં ખોટાં કરી નાખે છે કે તેઓ સંદેશો મોકલી શકતાં નથી, અને પોતાના શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં શું થાય છે તે વાત માણસ જાણી શકતો નથી. રક્તપિત્તના રોગ-વાળા લોકો ઘણી વાર દાઝી જાય છે એનું કારણ આજ છે. તેઓ કાંઈ ગરમ વાસણ હાથમાં લે છે ત્યારે તેમના હાથનાં જ્ઞાનતંતુઓ એ વાતનો સંદેશો ઓશીસમાં પહોંચાડી શકતાં નથી. આથી તેને મુકી દેવાનો હુકમ પણ ત્યાંથી આવી શકતો નથી. પરિણામે તેઓ એ વાસણ પકડી રાખે છે અને તેમ કરતાં દાઝી જાય છે.

કેટલાક લોકો ચાલી શકતા નથી. તેમના પગને કાંઈ હરકત નથી, પણ તેમના પગનાં જ્ઞાનતંતુઓ ખરાબ થઈ જવાથી ત્યાં ઓશીસથી થએલો ચાલવાનો હુકમ પહોંચી શકતો નથી. યૂરોપના છેલ્લા મોટા યુદ્ધમાં ઘણા માણસોનાં જ્ઞાનતંતુઓને નુકસાન પહોંચ્યું હતું અથવા તેમાંના એકાદ બે કપાઈ ગયા હતા. આ સ્થિતિમાં ડાઝરો એ કપાએલા છેડાને ભેગા કરી સાંધી લેતા. પરિણામે જે માણસો પોતાના હાથ કે પગનો ઉપયોગ કરી શકતા ન હતા તે ત્યાર પછી તેમ કરવા લાગ્યા.

મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર દારૂની અસર તુરંતજ પહોંચે છે. દારૂ પીધેલો માણસ ખરાબ ચાલી શકતો નથી અને ગોથાં ખાય છે એનું કારણ પણ એજ છે. તેને પોતાના પગ ઉપર કે જીભ ઉપર પૂરો કાચુ હોતો નથી. આથી તે એવું બોલે છે અને કામ કરે છે કે તે પાતે શુદ્ધિમાં હોય છે ત્યારે એવું બોલતાં અને કરતાં તે બહુ શરમાય છે. દારૂ પીધેલા માણસો ઘણી વાર છેક બેશુદ્ધ થાય છે, અને મેલી ગટર વગેરેમાં પડ્યા રહે છે અથવા ઠંડી વગેરેમાં પડી રહેવાથી તેમને તુરંત ન્યૂમોનિયા વગેરે થાય છે.

એક વખત એક નાનું બચ્ચું મરી ગયું, જેનું કારણ એ કે તેનો બાપ દારૂડીઓ હતો. તે વખતે શિયાળો હોવાથી બહુ ઠંડી પડતી હતી અને એ માણસના ઘરમાં સગડી સળગાવવાના પણ પૈસા ન હતા, તેમ તેની પાસે પહેરવા કે ઓઢવા સાડાં ગરમ કપડાં પણ ન હતાં. આથી જ્યારે એ બાળકને ન્યૂમોનિયા થયો ત્યારે તે ડાઝરને બોલાવી શક્યો નહિ, તેમ દવા પણ લાવી શક્યો નહિ. તેના બધા પૈસા દારૂમાં ખર્ચાઈ ગયા હતા. તે બાળક મરી ગયું ત્યાર પછી તેના પડોશીઓએ જાણ્યું કે બાળકને દાટવા માટે જોઈતા

પૈસા પણ તે માણસની પાસે ન હતા, જેથી તેમણે એ બાળકને પહેરાવવા માટે કપડાં, જોડા વગેરે બધું આપ્યું.

આ બાળકને દાટવા માટે તૈયાર કરવામાં આવ્યું ત્યાર પછી તેના બાપ તેને જોવા માટે આવ્યો. આ વખતે તેના બધા પડોશીઓ તે ઝોરડામાંથી બહાર નીકળી ગયા, અને તે એવું ધારીને કે તે તેના મરેલા બાળકને જોઈને પોતાની ભૂલ સમજે અને પોતેજ તે બાળકને મારી નાંખ્યું છે એમ જાણી પસ્તાવો કરે.

તેઓ થોડી વાર બહાર થોભ્યા. પણ તે ત્યાંથી નીકળ્યો નહિ. આથી તેમણે તે ઝોરડામાં જોયું, પણ તે ત્યાં નહોતો. તેણે એ મરેલા બાળકને પહેરાવેલા જોડા કાઢી લીધા હતા અને તે લઈ બારીમાંથી સટકી ગયો હતો. તેનું તેમ કરવાનું કારણ તેમને વેચી ઉપજેલા પૈસાનો દારૂ લઈ પીવાનું હતું. કોઈ માણસ આટલી બધી અધમ દશાએ પહોંચે અને પશુ કરતાં પણ ખરાબ થાય એ માનવું મુશ્કેલ છે, પણ દારૂ માણસને આવી સ્થિતિમાં લાવી મુકે છે.

કોઈ એમ કહેવું હોય કે હું દારૂડીઓ નહિ થાઉં, પણ માન થોડો થોડો લઈશ, તો તે મોટી ભૂલ કરે છે અને પોતાને છેતરે છે. બધા દારૂડીઓ પ્રથમ આમન કરે છે. તે પહેલાં થોડો દારૂ લેવા ઇચ્છે છે અને લે છે પણ થોડોજ, પણ એ થોડાથી તેનું મગજ એવું બહેર મારી જાય છે કે તે પોતાના ઉપર કાબુ રાખી શકતો નથી અને વધારે ને વધારે લેતો જાય છે. આવી રીતે ઘણા મોટા અને સારા માણસો પાપમાલ થએલા છે. માટે સહુથી સારો અને સલામતીનો ઉપાય એ છે કે કોઈ પણ દિવસ દારૂને અડવું નહિ. જો દારૂ મોઢેજ ન મંડાય તો પછી દારૂડીઓ થવાનો ભય તો ઝ્યાંથીજ રહે!

એટલા માટે દારૂથી દૂરજ રહેવું અને તેને બ્રષ્ટ વસ્તુ તરીકે સમજવો.



મકરણ ૧૨.

ચોકીદાર.

દરેક ગામ કે ગામડામાં ચોકીદારો હોય છે તે તો તમે જાણતાજ હશો. જે ચોકીદાર ન હોય તો ચોર, લુટારા વગેરે આવી લોકોને હેસન કરે. કેટલીક વાર ચોકીદાર હોય છે છતાં એ લોકો લુંટી લઇ જાય છે તો પછી તેઓ ન હોય તો પછી પુછવું શું?

પણ ચોકીદાર હોય એટલાથીજ બસ નથી. ચોકીદાર રાત્રે જાગતો રહેવો જોઈએ. ઘણી વાર તેઓ ઉઘી જાય છે. જે માટે તેમનો દંડ થાય છે અથવા તેમને નોકરીમાંથી કાઢી મૂકવામાં આવે છે. આમ કરવું વાજબી છે, કારણ કે જે એ લોકો ગારીસ રહે તો લોકોને હાજરો રૂપીઆનું તુકશાન થવાનો અથવા તેમની જીંદગી પણ જવાનો સંભવ છે.

આવા ચોર અને લુટારૂ આપણા શરીરનો નાશ કરવા તત્પર છે એ આપણે જોયું છે. એ આપણા ઘરમાં પ્રવેશ કરવા હાજરજ હોય છે અને તક મળતાંજ અંદર પેસે છે

હવે તેમનાથી આપણું રક્ષણ કરે એવો કોઇ ચોકીદાર આપણા શરીરમાં છે ખરો? હા, પેલાં લોહીમાંનાં આપણાં ઘોળાં રજકણો એ ચોકીદારોજ છે આ રજકણો શું કામ કરે છે તેની શોધ થોડાંજ વર્ષ ઉપર થઇ છે. તેમનું કામ આપણને દરદોથી બચાવવાનું છે.

જ્યારે આપણા દુરમનો—પેલાં ઝેરી નંતુઓ—શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે આ નાન રજકણો ત્યાં એકદમ લોહી સાથે દોડતાં જાય છે અને તેમની સાથે યુદ્ધ કરે છે. તેઓ તેમને બને ત્યાં સુધી તો ખાઇજી જાય છે તેમને આપણી માફક મોઢું હોતું નથી, પણ તેઓ પોતાનો આકાર બદલી પેલાં નંતુઓને ઘેરી લે છે અને તેમને ગળી જાય છે.

આ કેમ થાય છે તેનાં ચિત્રો જોવાથી જણાય છે. એક ચિત્રમાં એક ઘેળું રજકણ આપેલું હતું અને તેની પાસે એક રાતું સળીઆના આકારનું

જંતુ આપેલું હતું. આ જંતુ છેક તાનું અને વાળના નાના કટકા જેવું હતું. આ જંતુ ક્ષયરોગ ઉત્પન્ન કરનારું હતું. બીજા ચિત્રમાં પેસા ઘોળા રજકણો એક હાથ લાંબો કરેલો અને પેસા જંતુ ઉપર ધરેલો દેખાડવામાં આવ્યો હતો. ત્યાર પછી એક બીજો હાથ તેની નીચે નાખ્યો હતો. આખરે આ બન્ને હાથ વતી પેસા જંતુને પકડવામાં આવ્યું હતું. આખરે એ ઘોળા રજકણે જંતુને પોતાની અંદર ઉતારી દીધું હતું, જેથી તે કોઈ રીતે નુકસાન કરી શકે તેમ ન હતું.

દારૂ આ ચોક્કાદારોને સુસ્ત બનાવે છે, જેથી તેઓ પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતા નથી. આ વાતની શરૂઆતમાં ધરધણી ચેક્રીદારને અમુક વસ્તુ પીવા આપે છે જેના પરિણામે તેનાથી તેનું કામ બરાબર થઈ શકતું નથી એવું કહેવામાં આવ્યું છે. આ પીવાની વસ્તુ તે દરૂજ છે તેને લીધે ચેક્રીદારો ઉધવા લાગે છે અને પરિણામે ધરનો નાશ થાય છે.

આપણી અંદર આવી જતનું યુદ્ધ નિરંતર ચાલ્યા કરે છે અને તેનો સરેજ અવાજ પણ થતો નથી એ આપણને અગ્ન્યખીભરેલું લાગે છે. જાત જાતનાં જંતુઓ નિરંતર શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને આપણે એ વિષે કશું જાણતાં પણ નથી. એમ છતાં આપણા નિમકહલાલ ચોક્કાદારોથી એ વાત અજાણી નથી, અને તેઓ જો મગ્નમૂત હોય તો અ. દુશ્મનોને ખાઈ જાય છે.

આપણને કંઈ વાગે છે અને લોહી નીકળે છે ત્યારે આ ઘોળાં રજકણો ત્યાં લોહી જાય છે અને ત્યાંથી કચરો દૂર કરે છે તેમ બહારનાં જંતુઓને અંદર આવવા દેતાં નથી.

ઘણાં પ્રાણીઓ પર અખતરા અજમાવવામાં આવ્યા છે, જેના પરિણામે એવું જણાયું છે કે જેમને દારૂ પાવામાં આવતો હતો તેમને જીદાં જીદાં દરેદા એકદમ લાગ્યાં હતાં. એક પ્રાણીની વાત અહિં આપું છું.

એક ડાક્ટરને ત્યાં કુતરાઓની બે જોડી હતી, તેમાંની એક જોડીને તેણે રોજ થોડો થોડો દારૂ આપ્યાં કર્યો, અને બીજીને માત્ર પાણી આપ્યું. પહેલાં તો તેમનામાં કંઈ ફેર જણાયો નહિ.

એ અને જોડી બે વર્ષની થઈ, ત્યારે તે ગામમાં કુતરાઓમાં એક રોગ ફેલાયો. આ સ્થિતિમાં દારૂ પીનારી જોડીને એ રોગ પ્રથમ લાગ્યો અને તે એવાં માંદાં થઈ ગયાં કે તેમને ઘણી મુસીબતેજ સારાં કરી શકયાં, એમ છતાં તેમાંનું એક એક આંખે આંધળું થયું; બીજાં બેને મંદવાડ થયોજ નહતો.

ક્ષયરોગમાંથી બચવા માટે તમે શું એમ નથી ધ્યાનતા કે તમારા લોહીમાંનાં બધાં રજકણો સશક્ત અને પોતાનું કામ કરવા તત્પર રહે? દુધો છોજ, તોપણી આપણે તેમની સંભાળ રાખવીજ જોઈએ.

## શરીરરૂપી ધરના બંધારણ વિષે કંઈક વિશેષ.

તમે કદી કોઈને મોટર સાફ કરતાં જોયો છે? તેમાં ધણું કરવાનું હોય છે એ તમે કદાચિત્ જાણતા હશે. પહેલાં તો મોટર સાફ રાખવી જોઈએ. પછી તેમાં ધણા તાર અને સ્ક્રૂ છે તેમની સંભાળ રાખવી જોઈએ, અને આખરે તેમાં જોઈએ તેટલું પાણી, તેલ, પેટ્રોલ વગેરે રાખવું જોઈએ.

એક વખત અમે એક મોટરમાં બેસી બહારગામ ગયાં હતાં. આ મોટરમાં પાણી થોડું હતું, જેના પરિણામે મોટર અટકી પડત અને અમારે અમારા માર્ગની વચ્ચેના ઉભાં રહેવું પડત, પણ સુભાગ્યે ત્યાં એક કુવો હતો, જેથી પાણી મળ્યું અને અમારી મોટર આગળ ચાલી શકી.

એક વખત એક મોટરમાં કંઈક દારો માર્યા વગરનું રહી ગયું હતું, જેથી તેમાંથી તેલ ચુસા કરવું હતું, પણ તેમાં થતા અવાજ ઉપરથી અમે સમજી ગયા કે અમુક ઢાંકણું દેવાયું ન હતું, અને તે બંધ કર્યું.

કોઈ માણસ પોતાની મોટરની સંભાળ બરાબર ન લે અને તેની અંદરનો બધો સામાન બરાબર ન રાખે, તો તે બગડી જાય છે, અને પછી તેને સમારવા માટે તેને ધણા પૈસા ખર્ચવા પડે છે. જે તે એની રોજરોજ બરાબર સંભાળ લે તો તેને તેમ કરવું પડતું નથી.

આપણા શરીરરૂપી ધરનું પણ તેમજ છે. તેની રોજ રોજ સંભાળ લેવી જોઈએ. જે આપણે તેની સંભાળ લઈએ નહિ અને તેને નુકસાન થાય એવું કરીએ તો તેનું એકાદ અંગ પોતાનું કામ કરવામાં મંદ પડે છે, અને તેને સાફ કરતાં આપણને ધણા ખર્ચ કરવો પડે છે. વખતે તેથી આપણો જન પણ જાય છે.

આથી આપણા શરીરરૂપી ધરને સચળ અને સાફ રાખવા માટે આપણે કેટલીક વાત જાણવાની જરૂર છે. આ શરીરરૂપી ધરના બંધારણને માટે માત્ર બહારનો સામાન જેવો કે ખોરાક, હવા વગેરે સારો જોઈએ એટલુંજ બસ નથી, પણ બીજી કેટલીક વસ્તુઓ પણ જરૂરની છે.

આમાંની એક કસરત છે. તમે કોઈ નાના બાળકને તેના હાથપગ આમતેમ પછડતાં જોયું છે? એ તેની કસરત છે અને તે તેને માટે લાભ-કારી છે.

નાનાં બાળકો સારાં હોય છે ત્યારે તેમને હરવુંફરવું અને દોડવું ગમે છે, અને એથી તેમને લાભ થાય છે. તેઓ નિશાળમાં ભણવા લાગે છે ત્યારે તેમને કેટલીકવાર પુરતી કસરત મળતી નથી, આ કારણથી કેટલીક નિશાળોમાં કસરત કરવાનો અને રમતગમત રમવાનો બહાવસ્ત કરવામાં આવે છે. આખો દિવસ વાંચવાથી છોકરાંના શરીરને વૃક્કશાન ન થાય એ માટે તેમને કસરત કરવાની જરૂર છે.

આપણે દોડીએ છીએ ત્યારે આપણે શ્વાસ ઉડા લઈએ છીએ. આથી આપણાં ફેફસાંઓમાં ઓક્ષી હવા ભરાય છે. વળી તેથી આપણું હૃદય સતેજ થાય છે. પસીનો વળે છે, આપણને ભૂખ વધારે લાગે છે, અનાજનું પાચન સારું થાય છે અને આપણા સ્નાયુ સખળ બને છે.

કસરત આટલું બધું કરે છે માટે આપણે તેના વિના રહેવું જોઈએ નહિ. એના જેવું અગત્યનું બીજું કંઈ પણ નથી.

વાડી કે બાગ કે ઘરના નાના બગીચામાં ખેતવા વગેરેનું કામ કરવાથી ઘણી સારી કસરત મળે છે. ખેડુત બહુ મજાપૂત હોય છે એનું કારણ આજ છે. એવા લોકોને ક્ષય ભાગ્યેજ થાય છે. એના કામથી તેને ઉડા શ્વાસ લેવાની જરૂર પડે છે. કસરત કરવાથી આપણા શરીરમાં ઘણો ગરમાવો આવે છે એ આપણે જાણીએ છીએ; આવે વખતે આપણે ખુલ્લા શરીરે રહેવું નહિ, નહિતો શરદી થવાનો સંભવ છે.

કેટલીક વાર સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓને જોઈએ તેટલી કસરત મળતી નથી. ઘણી વાર તેમને પોતાના ઘર અને ફળીઆમાંજ ગોંધાઈ રહેવું પડે છે, અને કોઈ કોઈ વાર તો તેઓ સૂર્યનો પ્રકાશ પણ બહુ જોઈ શકતાં નથી ખાસ કરીને મુસલમાન લોકોમાં પદ્માના રિવાજને લીધે આવું જોવામાં આવે છે. આ સ્થિતિમાં તેમને ક્ષય થવાનો વધારે સંભવ રહે છે. આપણા લોકોમાં પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓને ક્ષય વધારે થાય છે એનું મુખ્ય કારણ આ છે.

કસરત ઉપરાંત આપણને આરામ અને ઉંઘની જરૂર છે. આળકોને યુષ્કળ ઉંઘ જોઈએ છે જેથી તેમને વહેલાં સુવાડવાં. આઠ કે દસ વર્ષનાં આળકોને દસ કલાકની ઉંઘ જોઈએ.

જે ધોળીની આપણે વાત કરી ગયા તેને માત્ર શરીરનો અંદરનો ભાગ સાફ કરવાનો હોય છે, બહારનું આપણને કરવાનું છે.

આપણી ચામડી ઉપર બહારની ધૂળ વગેરે લાગવાથી તે મેલી થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેની અંદરથીએ કેટલોક કચરો બહાર આવે છે. આ મેલ ચામડીમાં જે અસંખ્ય નાનાં નાનાં છિદ્રો છે તેમાંથી બહાર નીકળે છે. હવે જો તેને આપણે ધોઈએ નહિ તો એ છિદ્રો તેમાંથી નીકળતા મેલથી પુરાઈ જાય છે. એ માટે ચામડીને સ્વચ્છ અને સતેજ રાખવી એ આપણી તંદુરસ્તી સાફ જરૂરનું છે. કાન અને હાથનાં નખ સાફ રાખવા માટે ખાસ ધ્યાન રાખવું.

આપણા પસીનાથી તેમજ બહારના મેલથી આપણાં કપડાં મેલાં થાય છે, માટે તે પણ વખતોવખત બદલવાં જોઈએ.

## આરોગ્યને માટે મોઢે કરવાના નિયમ.

અમેરિકાની કેટલીક શાળાઓમાં નીચે આપેલા નિયમો રોજ બોલાવવામાં આવે છે.

૧

મેં ખાદ્ય પહેલાં મારા હાથ ધોયા છે અને મારા ભાણા ઉપર માખીઓને બેસવા દીધી નથી.

૨

મેં ખોરાક બરાબર બંને બાજુએ ચાવીને ખાધો છે, અને ખોરાક પેટમાં ઉતાર્યા પછીજ પાણી પીધું છે.

૩

આજે મેં પુષ્કળ પાણી પીધું છે અને થોડું થોડું જમવા પહેલાં પણ પીધું છે. તેમ મેં આજે ચા, કાફી કે એવો કાંઈ નુકશાનકારક પદાર્થ લીધો નથી, તેમ કંઈ કાચુ કે બહુ પાકું ફળ ખાધું નથી.

૪

મેં મારા હાંત સવાર અને સાંજ એમ બે વખત બરાબર સાફ કર્યા છે.

૫

મેં ઝાડેઝપટે જવાનું કર્યું, દાંતણુ પાણી, સ્નાન વગેરે નિયમિત વખતે કર્યું છે.

૬

હું આજે મારા ઝોરડાનાં બારીબારણાં બુલ્લાં રાખી અને મારે મોઢે કાંઈ પણ ઝોઢયા વગર દસ કલાક ઉંઘ્યો છું.

૭

મેં આજે ઝોઢામાં ઝોઢા દસ સવારે અને દસ સાંજે ઉંડા ચાસ લીધા છે.

૮

મેં આજે થુંકતાં કે ઉધરસ ખાતાં કે છીંક ખાતાં બીજને માફ થુંક ન ઉડે એ માટે બોધતી સંભાળ લીધી છે.

૪૨

૬

હું આજે મારો અભ્યાસ કરતી વખતે ટટાર બેઠો હતો અને મેં સૂર્યનો કે બત્તીનો પ્રકાશ મારી આંખ ઉપર સીધો પડવા દીધો નથી.

૧૦

મેં આજે માફ મોહું તેમજ મારા કાન અને મારી ડોક ધોયાં છે અને મારી આંગળીઓનાં નખ સાફ કર્યાં છે.

૧૧

હું આજે કલાકેક ઘરની બહાર ખુલ્લી હવામાં રમ્યો છું.

૧૨

મેં આ અઠવાડિયામાં પુરૂં રનાન ( ) વાર કર્યું છે અને મારી પથારી કે મારાં કપડાં વગેરેમાં કોઈ જીવન'તુઓને રહેવા દીધા નથી (આ વચન અઠવાડિયામાં એકજ વખત બોલવાનું છે).



